Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 6

Artikel: Scoprire nuovi contesti comunicativi

Autor: Sbragi, Antonella / Pento, Giuliana

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001509

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Scoprire nuovi contesti comunicativi

L'espressione corporea è sperimentare, scoprire nuovi contesti comunicativi, attraverso il corpo, il gesto, la musica, mettendosi in gioco su potenzialità corporee scarsamente esplorate nella quotidianità.

Antonella Sbragi

Le attività di espressione corporea permettono di agire su ambiti scarsamente esplorati nella quotidianità.

Foto: Daniel Käsermann

▶ Le attività espressive costituiscono occasione di socializzazione, attenuano la divaricazione esistente tra allievi con capacità diverse, favoriscono gli aspetti emotivi, relazionali e comunicativi fondamentali per lo sviluppo globale della personalità. Il movimento visibile è sempre espressione degli impulsi interni che lo preparano, ma nel mondo dello sport e di conseguenza, per tradizione, nell'insegnamento dell'educazione fisica prevale lo studio biomeccanico e quantitativo del gesto motorio.

Esprimere il carattere personale

Di fatto ogni movimento può essere determinato quantitativamente e distinto qualitativamente. Le dinamiche espressive riflettono l'intenzione del movimento. Un atteggiamento accelerato o decelerato nei confronti del tempo, un'attitudine diretta o indiretta rispetto allo spazio, di leggerezza o forza rispetto al peso, di controllo o libertà nei confronti del flusso indicano il carattere personale che è impresso e si esprime nel movimento stesso. L'obiettivo è dunque imparare ad osservare e vivere il movimento, avendo a disposizione strumenti operativi applicabili nei diversi campi della motricità sia essa di tipo funzionale o espressivo, gesto quotidiano, artistico o performance sportiva. È nell'imparare ad esprimersi e comunicare con i diversi linguaggi, possedendone i relativi codici di accesso, che si misura il valore didattico-formativo-culturale del processo educativo. //

L'educazione fisica che vogliamo

▶ La Confederazione nazionale italiana che raccoglie le associazioni dei diplomati Isef e laureati in scienze motorie (Capdi) ha definito gli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) di educazione fisica per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni. La rivista «mobile» ha iniziato nel numero 4/06 a pubblicare le applicazioni pratiche dei singoli OSA:

- «mobile» 4/06: orientamento spazio-temporale;
- «mobile» 5/06: gioco-sport.

Nei prossimi numeri di «mobile» verranno presentate le applicazioni dei seguenti OSA:

- «mobile» 1/07: conoscere il proprio corpo
- «mobile» 2/07: percezione sensoriale

› *Per saperne di più: www.capdi.it*

L'espressione corporea è...

- **Comunicazione,** poiché quello del corpo è un linguaggio e spesso ci esprimiamo più chiaramente col corpo che con le parole.
- **Azione,** poiché non è sufficiente conoscere un linguaggio ma bisogna anche saperlo utilizzare.
- **Creatività,** poiché ci si può esprimere in molti modi: con le parole, la musica, la danza, il disegno, ecc.

› Scuola dell'infanzia

Le ciambelline

Come? I bambini saranno disposti in ordine sparso. Ognuno dovrà far finta di avere davanti a sé una scodella con farina, latte, uova, ecc. e mescolare energicamente per fare le ciambelline «finché non si è stanchi». «Ora sarete voi le ciambelline» e i bambini si disporranno assumendo varie forme a piacere. Poi terranno la posizione affinché la ciambellina diventi cotta ben bene dal forno. Successivamente l'insegnante girerà per la stanza per sentire il grado di cottura tirando un braccio, una gamba, la testa ecc.; potrà anche sollevare la ciambellina e spostarla. Se non si muove ed è ben solida potrà essere portata in vetrina per l'esposizione.
Perché? Conoscere e identificare varie parti del proprio corpo, iniziare a comprendere la tensione e il rilasciamento, assumere posture con finalità espressive.

Scuola dell'infanzia

- **Conoscenze:** conoscere e comprendere le emozioni.
- **Abilità:** essere in grado di assumere alcune posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.

Lo stregone

Come? Coinvolgere i bambini in un racconto fantastico, immaginando di essere in un villaggio indiano, con le capanne, il capo indiano, il totem, ecc. Disporre i bambini in cerchio, seduti. «C'era nel villaggio uno stregone che voleva insegnare ai bambini a muoversi bene». Lo stregone (l'insegnante) passando vicino a ciascun bambino gli batte la mano sulla spalla affinché si alzi e lo segua. Quando tutti i bambini sono in fila indiana, lo stregone inizia ad eseguire dei movimenti da imitare: braccia in alto, mani sopra il capo, mani sui fianchi, un braccio in alto l'altro in basso ecc. Ma lo stregone, che era buono ma un po' burlone, ad un certo punto si gira dicendo: «vi trasformo in sasso-in albero-in foglia-in serpente-in sole» e così via. I bambini dovranno creare le diverse forme immobilizzandosi nella figura indicata.
Perché? Consapevolezza delle varie posizioni del corpo, sentire la differenza fra le varie forme che il corpo assume, essere in grado di muoversi immedesimandosi in una immagine.
Varianti:
- nella parte iniziale di imitazione si possono introdurre corse e andature varie.
- i bambini a turno possono fare lo stregone e suggerire le indicazioni per le forme.

Palloni che danzano

Come? Consegnare ad ogni bambino un palloncino leggero e invitarli a giocare liberamente. I bambini esplorano diverse idee: piccoli rimbalzi lungo un braccio, sull'altro, su tutti e due, calci col piede, col ginocchio, la testa, le spalle, la schiena. Si sdraiano per terra, soffiano il pallone e lo portano in alto con piccoli tocchi. Viene fatto osservare che questi gesti potrebbero essere trasformati in gesti danzati: alcuni bambini (presi come esempio) dimostrano la loro «danza» ai compagni. Spostarsi poi nello spazio: lanciare il pallone in direzioni diverse e seguirlo.
- dare energia: colpire il pallone più forte e più piano possibile;
- esplorare il tempo: muoversi sempre velocemente oppure al rallentatore;
- diversificare i movimenti: senza usare le mani toccare il pallone con altre parti del corpo;
- contatto con il suolo: ricevere il pallone stando a contatto con il suolo. Far danzare il pallone a terra;
- muoversi, infine, seguendo una musica molto ritmata.

Perché? Muoversi in rapporto all'oggetto scoprendo movimenti nuovi, scoprire direzioni diverse, passare da un gesto spontaneo ad uno intenzionale.
Varianti: in un momento successivo i bambini possono danzare senza il palloncino ma solo immaginando di averlo per creare movimenti di danza.

Foto: Francesca Agosta

Esprimere un senso prima della parola

▶ Il corpo è in grado di esprimere un senso prima ancora che questo venga codificato dalla parola, e la sua presenza nel mondo è già una presenza ricca di significati che viene trasmessa attraverso la postura e la dinamica del movimento. Ogni bambino fa del suo correre, saltare, scivolare, rotolare... un movimento libero, personale e originale ma si inibisce molto presto «perché il nostro sistema educativo e sociale tende a imbri-

› Scuola primaria – primo anno

Corpo a corpo

Come? Disporre i bambini in cerchio e invitarli a toccare e a muovere la varie parti del corpo. Successivamente, verificare insieme quali parti del corpo si possono toccare fra loro e quali no: proporre ai bambini di trovare due o tre modi possibili. Poi, a coppie, provare a toccarsi con le parti del corpo via via nominate.

Perché? Conoscere il proprio corpo, comprendere il concetto di relazione, adattare il proprio movimento a quello degli altri e accettare il contatto e la relazione.

Varianti: quest'ultimo esercizio può essere proposto al gruppo intero per unire tutti insieme, contemporaneamente, la parte nominata. Per realizzarlo si possono usare due modalità: facendo camminare o correre i bambini nello spazio e ad un segnale farli riunire con il contatto nominato oppure lasciandoli fermi, sul posto, non troppo lontani tra loro, dando i comandi uno dietro l'altro in modo tale da ottenere un effetto «caleidoscopio».

Il pittore immaginario

Come? Invitare i bambini a immaginare di avere davanti a sé un grande foglio su cui poter scrivere o disegnare con alcune parti del corpo come fossero matite o pennelli. Proporre loro, inizialmente, di scrivere il proprio nome con un dito, il naso, il gomito, il ginocchio, ecc. e poi di disegnare una casa, un fiore, un'auto o altre idee scaturite dai bambini stessi.

Perché? Scoperta dello spazio, uso non stereotipato del corpo, capacità di muoversi su diversi livelli.

Varianti:

- le scritte o i disegni possono essere minuti o molto grandi.
- si possono invitare i bambini a disegnare alla loro altezza, al di sotto o al di sopra (cambiamento di livello).

gliare il movimento libero e la creatività naturale per costruire un corpo fisico staccato dalla sfera delle emozioni e delle percezioni le quali diventano, in questo modo, parte di un vissuto non più condiviso esteriormente» (Zagatti, 1999).
Tutto questo può lasciare un senso di vuoto nel bambino e poi nell'adulto che diventerà, per ciò che sarebbe potuto accadere e non è successo poiché nessuno ha educato la sua fantasia e la sua creatività, nessuno ha incoraggiato i suoi mezzi espressivi e il suo corpo non ha imparato a comunicare.
Anche alla scuola dell'infanzia, all'interno del campo di esperienza relativo all'educazione motoria, ma non solo, è opportuno che l'insegnante crei le condizioni affinché il bambino si possa esprimere creativamente, stimolandolo alla ricerca di forme espressive e comunicative personali ed efficaci.
Movendosi in questo modo il bambino imparerà non solo a gestire il proprio corpo e ad usare il movimento come mezzo per comunicare con gli altri ma anche che la qualità del suo movimento è strettamente legata allo spazio usato, al ritmo, alla fluidità del gesto, alla musica, alle emozioni e alle sensazioni provate.
Educare alla fantasia, all'espressività, alla creatività e alla relazione con l'altro significa, quindi, dotarlo di maggiori capacità esplorative, rendendolo più sicuro di sé e capace di viaggiare mentalmente e fisicamente nel mondo alla scoperta di spazi reali e fantastici. È fondamentale sostenerlo in questa ricerca, senza trascurare il suo incessante bisogno di muoversi, di esplorare, di creare, di sentire, di stabilire relazioni con gli altri, in una parola di «essere».
Questo gli permetterà di guardare nel profondo delle cose sempre con stupore e con la consapevolezza che c'è ancora molto da vedere. //

› *Giuliana Pento*
giulianapento@libero.it

Bibliografia
Dropsy, J. (1973): Vivere nel proprio corpo. Milano: Ottaviano
Jenks Wirth, M. (1976): Mille giochi guida. Roma: Armando
Viti, E. (1998): La danza per i bambini. Roma: Gremese
Zagatti, F. (1999): Oggi a scuola ho fatto danza. Bologna: ed. Mousikè

Primo anno

Conoscenze: conoscere la dimensione espressiva e comunicativa del movimento.
Abilità: essere in grado di muoversi in modo personale e non stereotipato assecondando il proprio ritmo o il ritmo proposto.

Primo biennio

Conoscenze: conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà.
Abilità: essere in grado di assumere posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative in forma personale.

Secondo biennio

Conoscenze: conoscere le modalità di esecuzione in relazione alle qualità del movimento.
Abilità: essere in grado di muoversi in base alle qualità del movimento (spazio, tempo, peso, energia).

› Scuola primaria – primo biennio

Grandi e piccini

Come? I bambini si trovano distesi in decubito supino. Si chiede loro di allungarsi al massimo verso l'esterno immaginando di crescere come dei giganti, coinvolgendo tutte le parti del corpo. Tenere la posizione per alcuni secondi e ritornare alla situazione di partenza rilasciando il corpo. Dopo qualche prova invitare i bambini, nella fase di ritorno, a chiudersi in massima raccolta facendo partire l'impulso dal centro del corpo e immaginando di diventare più piccoli possibile. I due esercizi si possono eseguire in forma alternata accelerando o rallentando l'esecuzione.
Perché? Sentire l'energia, imparare a tenere e rilasciare il corpo.
Varianti: è possibile sviluppare lo stesso tema coinvolgendo una sola parte del corpo, allungandola o contraendola; in questo caso si può immaginare una calamita che dall'esterno attira verso sé il corpo e le sue parti.

La catena

Come? Dividere la classe in due gruppi proponendo loro una sfida a chi farà la catena più lunga. Il primo di ogni gruppo dovrà mettere una parte del corpo a contatto con la parete; successivamente gli altri compagni si attaccheranno a lui con una parte del corpo a piacere creando una forma il più allungata possibile. Vince alla fine la squadra che avrà superato in lunghezza l'altra.
Perché? Sviluppare la concentrazione, percepire la propria posizione nello spazio, relazionarsi con gli altri per raggiungere un obiettivo comune.
Varianti:
- in un momento successivo si potrà fissare bene nella memoria la propria posizione, staccarsi dai compagni e camminare o correre nello spazio per poi, ad un segnale, ricomporsi come prima.
- i bambini possono cercare di disfare la catena lentamente, immaginando di essere dei pupazzi che si sciolgono al sole e ad un segnale successivo ritornare alla posizione di partenza.

Duri o morbidi?

Come? Prima di eseguire l'esercizio vero e proprio occorre far camminare i bambini in modo sciolto e invitarli a fermarsi ad un segnale assumendo alternativamente una posizione rigida e una rilassata. Successivamente, a coppie, un bambino sta fermo mentre l'altro cammina fermandosi, ad un segnale, in una posizione rigida. Il compagno cercherà di modificargli la posizione «È difficile? Il mio compagno è troppo resistente?». Cambio dei ruoli. Proporre ora lo stesso esercizio ma assumendo una posizione morbida. «È cambiato qualcosa? È più facile trovare diverse posizioni?»
Perché? Percepire la qualità dei propri movimenti, percepire la minore o maggiore quantità di energia, relazionarsi con il compagno assumendo ruoli diversi (attivo, passivo).
Variante: muoversi nello spazio a coppie e ad un segnale formare una figura in cui uno assume una posizione rigida e l'altro morbida.

Far sentire il proprio corpo

▶ L'espressione corporea nell'ambito dell'educazione motoria si pone come tecnica di lavoro con proprie metodologie e percorsi ben definiti. Il suo intento è quello di considerare il corpo come strumento fondamentale della conoscenza di sé, attraverso la percezione, il movimento e l'incontro con gli altri.

In tal senso le proposte educative dovrebbero volgersi verso la riappropriazione delle capacità espressive del bambino, per fargli «sentire» il suo corpo, aiutarlo a rispettarne i ritmi, fargli scoprire i suoi punti di forza e valorizzare le sue caratteristiche personali, come anche fare in modo che si senta parte di un gruppo che lo accoglie affettivamente. L'itinerario metodologico porterà, quindi, a sperimentare la libertà del gesto, la sua fluidità e plasticità, e permetterà di entrare in un mondo simbolico per giocare in un clima di gratuità e di possibilità sconosciute.

Tale pratica dovrà cercare, pertanto, di rompere con i modelli corporei codificati e stereotipati e proporre situazioni per scoprire lo spazio, il tempo, l'energia, il peso e la relazione con gli oggetti e gli altri. Ma per essere

› Scuola primaria – secondo biennio

Alt! Fermi tutti

Come? Questo gioco deve essere eseguito in silenzio. I bambini, disposti in ordine sparso, dovranno camminare liberamente per lo spazio; ad un certo punto chi lo desidera e senza accordi precedenti può fermarsi dando questo segnale a tutto il gruppo che dovrà fare altrettanto. Quando tutti sono immobili un altro può ripartire facendo ripartire i compagni.

Perché? Esercitare il campo visivo periferico, essere in grado di muoversi senza interferire e scontrarsi con gli altri, comunicare attraverso il campo visivo e adeguarsi ai ritmi altrui, creare forme diversificate di movimento.
Varianti:
- al posto della fermata semplice si può eseguire un movimento a scelta: circonduzione del capo, movimento di un braccio, alzata di una spalla ecc.
- lasciare ad ogni bambino che propone la fermata anche la scelta del movimento; tutti dovranno imitarlo.
- si può scegliere anche un'andatura diversa dalla camminata e proporla in fase di partenza.

Con i sacchettini

Come? Disporre dei piccoli sacchetti di stoffa (cuciti da ogni lato e contenenti riso o semi) per terra, far scegliere a ciascun bambino quello che piace di più e farglielo appoggiare su una mano. Dare la consegna di sentirlo con le mani, con gli orecchi (sentire che rumore fa), di muovere la mano senza farlo cadere a terra; passarlo poi nell'altra mano e continuare il movimento. In questo esercizio è possibile muoversi nello spazio circostante.
Fare la stessa cosa movendosi con il sacchettino appoggiato sul petto, sulla testa, sulla spalla, sulla pancia ecc. Lanciarlo e prenderlo e sentire com'è quando ritorna. A coppie, scambio con lancio, prima da fermi poi in movimento, allontanandosi e poi avvicinandosi. A coppie, passarsi il sacchetto con altre parti del corpo senza usare le mani.
Perché? Esercitare la continuità e la fluidità del movimento, esplorare movimenti nuovi, muoversi in relazione al compagno trovando un accordo comune.
Varianti: le varianti possono riguardare altri oggetti come i fazzoletti, le palline, i nastri, il giornale, ecc. da usare con la stessa sequenza. Cambierà comunque il modo di sentire e gestire il movimento, di relazionarsi con l'altro e con l'oggetto.

Foto: Daniel Käsermann

completa non sarà tenuta a fermarsi solamente al momento della pura scoperta ma proseguire in funzione di un preciso progetto creativo. In questo modo tutte le esperienze corporee, sia quelle di libera esplorazione, sia quelle in forma più guidata, potranno sollecitare l'assimilazione e la comprensione di nuovi dati di movimento per giungere ad una maggiore consapevolezza del gesto. Il corpo potrà, così, cessare di rappresentare sé stesso e farsi metafora di altre realtà che attraversano l'immaginario. //

› *Giuliana Pento, giulianapento@libero.it*

› Scuola secondaria di 1° grado – primo biennio

La camminata neutra

Come? Camminare in modo neutro, condurre gli allievi ad incrementare oppure a diminuire progressivamente la velocità, occupando tutto lo spazio disponibile. Ad un suono convenuto fermarsi nella posizione in cui ci si trova: ascoltare la forma immobile, ad un secondo suono riprendere a camminare. Ogni volta si riparte con una camminata neutra.

Perché? Lo stato neutro è lo stato che anticipa ogni espressione. La stabilità puntualizza l'inizio e la fine della frase del movimento. L'obiettivo è comunicare con chiarezza l'intenzione. Come dal foglio bianco nasce un disegno, così da una partenza nitida si definiscono i contorni e si sfumano i colori del gesto.

Varianti:

- mentre camminiamo ascoltiamo i muscoli, i piedi, le ginocchia, le gambe immaginiamo siano blocchi di pietra: evochiamo sensazioni di gioia (come può ridere una pietra?), sentimenti di rabbia...
- sempre camminando, muoviamoci leggeri come delle nuvole, come fossimo aria evochiamo sensazioni di gioia, di rabbia (come si arrabbia una nuvola?).

Presentazioni in pubblico

Come? Camminare, quando si incontra un compagno presentarsi:

- lo salutiamo con affetto, in modo gioioso;
- lo ignoriamo;
- gli dimostriamo ostilità o complicità;

Perché? Nel quotidiano condividiamo abitualmente lo spazio con gli altri: nell'incontro e nell'interazione fra persone, lo spazio, oltre ad essere un semplice dato misurabile, si forma e si modifica.

Variante: continuiamo con l'esercizio della presentazione, ma esprimiamo stati d'animo differenti quando incontriamo l'altro:

- immaginiamo la tristezza, è una sensazione interna, non la mostro, ma la ascolto e ne sono cosciente, quando incontro la persona;
- immaginiamo l'amore;
- immaginiamo di essere dei guerriglieri, ci incontriamo, nasce un senso di complicità (che cosa cambia? Ad esempio la postura).

I quadri viventi

Come? Suddividere i ragazzi in gruppi, assegnando a turno il ruolo di osservatori e attori e chiediamo loro di costruire dei quadri viventi. Stabilito uno spazio scenico, uno dopo l'altro, ogni attore propone un'azione a cui si aggancia l'attore successivo e così via fino alla costruzione di un quadro che abbia forma e significato. Compito degli osservatori è dare un titolo alla scena costruita.

Perché? L'osservazione del movimento dei compagni è parte importante del processo didattico-formativo. In questa sperimentazione, i ragazzi hanno utilizzato la qualità, ma soprattutto sono entrati nella categoria dello spazio attraverso la relazione con gli altri. Non si pone l'accento sul continuum del movimento piuttosto sul fissare delle situazioni.

Varianti: incorniciare i propri quadri; si possono riciclare assi di legno, cartoncini per costruire delle vere e proprie cornici. Scelta una musica, i quadri possono animarsi e raccontare la propria storia.

Scuola secondaria di 1° grado – 3° anno

Svolgere un tema

Come? «L'incontrai un giorno per caso in una via del centro della mia città.» Il titolo è essenziale, offre informazioni sul tempo e il luogo in cui si svolge un incontro. Compiliamo una mappa delle idee, trascriviamo i concetti e riflettiamo sui verbi depositari dell'azione che vogliamo raccontare.

L'estraneità comporta: indifferenza, distacco, distanza, disinteresse, ecc. Azioni: ignorare, separare, allontanare, sbarrare ecc.

L'inimicizia implica: intolleranza, rifiuto, scontro, provocazione, ecc.; Azioni: respingere, impedire, colpire, reagire ecc.

L'amicizia sottintende: accoglienza, contatto, vicinanza, relazione, gioco, ecc.; Azioni: osservarsi, salutare, entrare in contatto, cooperare, scambiare, giocare ecc.

L'amore consente: abbraccio, attrazione, legame, correlazione, rapporto, ecc.; Azioni: guardare, accarezzare, toccare, stringere, baciare, ecc.

Spunti di improvvisazione: tracce per lo svolgimento del tema.

Estraneità e agnizione: due persone passano una accanto all'altra, ignorandosi, dopo alcuni passi, in cui si sono chieste se si conoscano o meno, ad un tratto, ricordano, si voltano, e si riconoscono...

Inimicizia: due persone si scontrano, si fermano per guardarsi: si crea una situazione drammatica e silenziosa. Poi passa un terzo che si ferma ad osservarli, un quarto, e così via...

Amicizia: nella folla qualcuno ci fa cenno con la mano. Ci domandiamo se lo conosciamo ed educatamente rispondiamo allo stesso modo. L'altro replica... si crea a poco a poco un dialogo fatto di gesti... ad un tratto, lui viene verso di noi sorridendo. Siamo pronti ad accoglierlo...ma ci passa accanto e si dirige verso qualcun altro che è dietro di noi...

Amore: mettiamo a fuoco i possibili movimenti espressivi che descrivono il contatto con l'altro. Ad esempio, l'abbraccio fra due persone.

Perché? Dare significato ad una frase, utilizzando la gestualità, richiede un procedimento complesso: l'arte del movimento deve comporre una frase vivente fatta di personaggi più o meno in rapporto fra loro, sequenze, gesti ed espressività del corpo.

Varianti: incontrarsi in un abbraccio, individuando differenti modalità espressive. Imitiamo il gesto, enfatizziamolo, modifichiamolo.

Imitare l'azione. → Enfatizzare l'azione. → Esprimere metaforicamente l'azione.

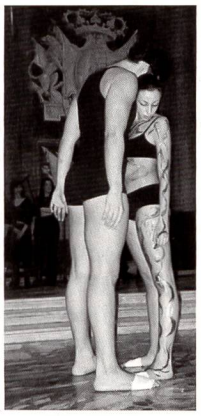


Foto: Luisella Pauri

Intenzione e realizzazione

▶ Intuitivamente percepiamo i fattori della qualità in quanto relazione fra intenzione e realizzazione. I laboratori proposti devono svolgersi nell'ottica del «problem-solving». È evidente che le risposte ai compiti saranno personali e l'esito, diverso per ognuno, sempre accettabile a condizione che le risposte ai problemi siano coerenti e risolutive. Esaminiamo, per esempio, la camminata: il diverso valore che assegniamo alle categorie, peso, spazio, tempo, ritmo, trasforma l'andatura, varia la percezione e l'espressione del movimento stesso.

Il peso suggerisce che il camminare può essere lieve, oppure un arrancare o un trascinarsi. Il sentirsi leggeri implica immagini di agilità, benessere, sollievo morale, mentre il sentire il peso rimanda a tutto ciò che grava, opprime, angoscia...
Lo spazio è il luogo in cui si cammina, si possono esplorare brevi tratti oppure, vagare, aggirarsi senza meta, vagabondare...
Il tempo è la dimensione della durata. Il camminare lentamente rievoca il passeggiare, l'andare a zonzo, mentre l'accelerare rimanda all'affrettarsi, al correre...

Ciascuno, secondo il fluire del proprio ritmo, determina l'andamento del proprio vivere; tanto che, se pensiamo ad una persona conosciuta, ne possiamo visualizzare con l'immaginazione il movimento. //

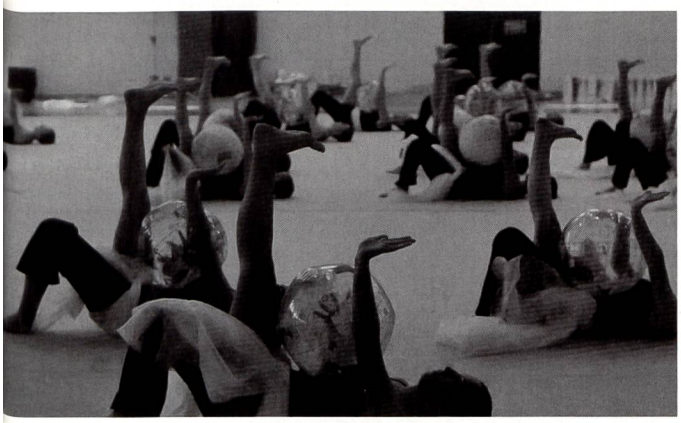
› *Antonella Sbragi*
www.sbragiantonella.it

Bibliografia
Sbragi, A. (2003): In principio era l'azione. Genova: De Ferrari

Oggetti di viaggio

Come? La lettura della poesia sul viaggio di Baudelaire, una grande palla e un drappo per giocare con il mondo.
Perché? Ogni oggetto, per effetto della forma e della materia di cui è composto ha una specifica e propria finalità fisiologica, neuro muscolare, psicologica. L'oggetto è percepito diversamente se è deformabile o rigido, solido o morbido, pesante oppure leggero, e dà impulso ad azioni differenti. La palla può essere rotolata, lanciata, scambiata, il drappo è deformabile, leggero, la può avvolgere, far scivolare via ecc. assemblando i due attrezzi, possono scaturire innumerevoli soluzioni.

Varianti: si possono mettere a confronto la versione francese e quella italiana della poesia, utilizzando le differenti ritmicità delle due lingue per proporre soluzioni motorie diverse.



I veri viaggiatori partono per partire;
cuori leggeri simili a palloni,
mai cercano di sfuggire al loro destino,
e, senza sapere perché, dicono sempre: Andiamo!
Sognando... voluttà vaste, multiformi,
sconosciute, ...
Oh stupefacenti viaggiatori!... Mostrateci...
le vostre visioni...
È una sapienza amara quella che si ricava
dal viaggio!...
Se puoi restare, resta; parti, se necessario...
e inebriarti della dolcezza strana di questo
pomeriggio che non avrà mai fine!...
È ora ! Salpiamo... Per trovare il nuovo nel
grembo dell'Ignoto!

(Charles Baudelaire – Les fleurs du mal)

Primo bienno

Conoscenze: conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace.
Abilità:
■ Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.
■ Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento in modo personale.

Terzo anno

Conoscenze: conoscere le tecniche di espressione corporea.
Abilità:
■ Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture individualmente, a coppie, in gruppo.
■ Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità).

Scuola secondaria di secondo grado – 1° e 2° biennio

Le onde del mare

Come? Dare degli input, delle immagini, lasciando liberi gli allievi di esprimersi e ricercare il movimento a loro più consono. L'idea di partenza sono le onde del mare. In questo laboratorio la scelta si è indirizzata verso la ricerca di movimenti fluidi e l'utilizzo di un tessuto leggero. Non ci sono regole nell'inventare e costruire attrezzerie nuove, e neppure norme che ne codificano l'utilizzo, ma è indispensabile, sperimentando con gli oggetti, tener conto delle qualità essenziali, che li definiscono e determinano le scelte gestuali. Bisogna immaginare il drappo come un'estensione del proprio corpo che deve seguirne l'azione. Occorre mantenerlo sempre in movimento: gesti troppo rapidi o a scatti determinano una perdita di tenuta del tessuto a discapito della fluidità.

Perché? Un'onda non può essere il risultato di movimenti spezzati; per essere onde si deve accedere alla qualità del flusso. La scelta di un tessuto leggero offre effetti di morbidezza, vaporosità, trasparenza che, abbinati ai giochi di luci e colori, creano dimensioni evanescenti.

Varianti: la lunghezza e la larghezza dei drappi determinano la difficoltà tecnica di maneggio; grandi drappi si possono «lavorare» a coppie o in gruppo con notevoli effetti:

- Partiamo dalla posizione supina a X per fare ascoltare il respiro e l'aderenza al terreno, sperimentiamo tutti i possibili movimenti che si irradiano dal centro, passiamo in sequenza al movimento di raccolta su un fianco e ritorniamo alla posizione ad X iniziale.
- Muoviamo la stoffa con movimenti di flessione ed estensione che non abbiano prettamente la qualità dello spazio, ma piuttosto seguano il tempo decelerato e il flusso; chiediamo ai ragazzi di integrare il busto e di ascoltare il centro. Si può scegliere un fraseggio costante, una musica senza ritmo che riproduca il solo rumore del mare.

Funzionalità ed espressività

▶ Il tema «funzionalità/espressività» indica la connessione fra la biomeccanica del movimento e il messaggio comunicativo che il movimento stesso ha dentro di sé. Non ci si può muovere se la nostra funzionalità non è presente così come perde di senso il movimento che non esprime nulla. Nei laboratori di improvvisazione, ad esempio, si incontrano spesso insicurezze, rigidità e blocchi emotivi. Tuttavia si constata che la consapevolezza funzionale del movimento consente di accettare più facilmente la situazione, permettendo di liberarsi dalle proprie paure, stimolando ad estrarre ed espandere tutte le potenzialità espressive personali. Dunque non si può prescindere dalla analisi tecnico-funzionale (funzionalità) del movimento neppure nell'improvvisazione (espressività).

In modo analogo, facendo ascoltare le sensazioni cinestesiche è più accessibile la tecnica oggettiva del movimento. Anzi, per spiegare o comprendere un'azione motoria, ricorrere alla fantasia figurale sovente è preferibile al rigore scientifico. Si può rendere consapevole il movimento, ascoltandolo come si ascolta la musica, percependo le sensazioni che il nostro corpo ci trasmette, le emozioni che ci comunica, nella loro unicità, nel loro essere espressione del vissuto personale di ciascuno. Un percorso di analisi del movimento per migliorare le capacità espressive degli allievi, deve armonizzare scienza e immaginazione e passare attraverso un incessante movimento fra l'interiore e l'esteriore, la funzionalità e l'espressività.

› *Antonella Sbragi*
www.sbragiantonella.it

Scuola secondaria di secondo grado – 5° anno

Il canovaccio di uno spettacolo

Come? La forma dello spettacolo può prevedere la partecipazione di tutte le forme artistiche oggetto della ricerca espressiva e quindi dell'espressione corporea, della musica e della recitazione. L'input per la costruzione di questa storia è dato dalla lettura di una poesia su Genova.

L'hai vista, obliqua sull'acqua
col suo gaio mezzaro
Genova la bella?
Il volto dipinto, l'occhio scintillante,
che cicala e scherza
con la sua collana di monti...

(Alfred de Musset)

▶ La storia narra della Genova portuale ed è collocata idealmente in un'epoca tra il 1900 e il 1920; il luogo d'azione è una qualunque strada o piazza di una città; le ragazze giocano, chiacchierano e, inevitabilmente, osservano la città, ne ascoltano i rumori, i suoni, e le voci dei passanti. Davanti a loro il Porto, le grandi navi, gli emigranti che partono e le ricche famiglie che si imbarcano su transatlantici dai nomi altisonanti: le bambine sognano e guardano con stupore tutta quella vita che scorre davanti a loro, cullate dal rumore del mare e dalle note di Amapola.

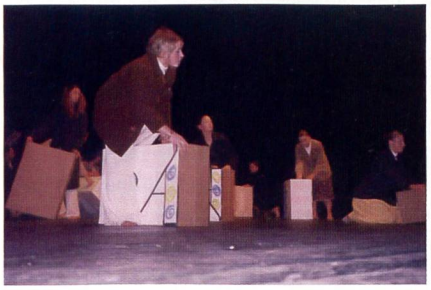
La partenza

Come? Reinventare la funzione degli oggetti: scatole di cartone sono le valigie degli emigranti. Sperimentare tutti i possibili utilizzi è il punto di partenza per la costruzione coreografica.

Perché? Si può sviluppare la creatività e la capacità espressiva degli studenti su contenuti rigorosi e vicini alla dimensione storica e sociale della città in cui gli stessi vivono desunti dalla frequentazione di archivi e musei, favorendo la conoscenza e la valorizzazione del ricco patrimonio culturale della città. L'obiettivo è:

- rafforzare la consapevolezza e la conoscenza di linguaggi diversi rispetto a quelli verbali che sono predominanti solitamente nei corsi di studi;
- creare possibilità di stretta collaborazione con docenti di materie umanistiche e scientifiche per approfondire i temi oggetto del percorso scelto.

Varianti: in questo percorso il riferimento storico sono gli anni 30 e nello specifico il varo del transatlantico Augustus. Il contrasto che appare netto è la diversità fra il viaggio da crociera e il viaggio degli emigranti. Il cambio di scena è dato dalle valige che, assemblandosi come in un puzzle, si trasformano in elementi che danno forma a una nave.



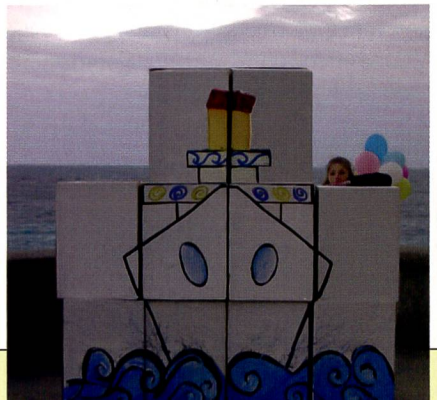


Foto: Luisella Pauri

Primo e secondo bienno

Conoscenze:
- Riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo «esterno-interno».
- Comprensione di ritmo e fluidità di movimento.

Abilità: ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.

Quinto anno

Conoscenze: conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi ed altri ambiti (letterario, artistico).

Abilità
- Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.
- Realizzare progetti interdisciplinari (es. trasposizione motoria delle emozioni suscitate da una poesia, un'opera d'arte,...).