Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 9

Artikel: Impariamo a muoverci

Autor: Arnaboldi, Tiziana

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000357

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: 09.07.2025

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

Impariamo a muoverci

di Tiziana Arnaboldi

Titolo scelto dagli allievi di una seconda media di Losone che hanno vissuto assieme un'esperienza di espressione corporea nell'ambito delle attività opzionali

Introduzione

Questo lavoro è il risultato di una esperienza con una seconda media che ha seguito l'opzione espressione corporea nell'anno scolastico 1981/82. La classe era composta da sedici ragazze e ci trovavamo settimanalmente due ore al pomeriggio. Verso metà anno scolastico, quattro ragazzi, vedendo l'entusiasmo delle compagne, si sono aggiunti, partecipando all'opzione.
L'attività si concentrava su esperienze d'improvvisazione, intese soprattutto come primo passo verso il recupero della spontaneità, spesso accompagnate da danza ed attrezzi.
L'obiettivo che mi sono prefissa, è stato quello di raggiungere un metodo di lavoro più strutturato sull'arco di un anno, poiché in precedenza non seguivo una programmazione specifica nell'ambito dell'espressione corporea.
La lettura di testi (i libri disponibili su questo argomento sono tutt'ora scarsi) ed alcuni corsi, a cui ho partecipato, mi hanno permesso di elaborare i contenuti e di crearne dei nuovi.
Tra la gamma delle possibili attività, ho cercato di scegliere soltanto quelle che la mia esperienza e la mia competenza mi permettevano di gestire.
Questo lavoro vuol anche essere una proposta indirizzata ai docenti di educazione fisica, per un'eventuale inserimento dell'espressione corporea nel programma scolastico.
Nell'ambito di questa opzione l'attività creativa è intesa come mezzo per:

1. Prendere coscienza del proprio mondo tramite il corpo, gli oggetti, lo spazio, il partner, la musica, ecc...
2. Comunicare spontaneamente e individualmente.
3. Esprimere

Obiettivi generali

- Capire l'importanza di questa attività.
- Migliorare le proprie facoltà percettive ed espressive.
- Scoprire, sentire ed educare il proprio corpo.
- Esprimere con il corpo esperienze del proprio «vissuto».
- Comunicare con gli altri tramite il movimento sentendosi così capiti ed accettati.

Programmazione dell'attività espressione corporea

Suddivisione in tre periodi.

1° periodo:
Sensibilizzazione e miglior conoscenza di se stessi e degli altri tramite giochi espressivi.

2° Periodo:
Imparare a muoversi liberamente assieme ai compagni, con e senza oggetti.

3° periodo
Comporre, creare, improvvisare individualmente o in gruppo con e senza attrezzi. Queste attività aiutano il ragazzo, sollecitato da stimoli interni e più precisamente dalle sue emozioni e dai suoi pensieri ad esternare i suoi bisogni.

La durata di ogni periodo varia a seconda dell'interesse, della disponibilità e della fantasia della classe.

Aspetti e obiettivi specifici dell'espressione corporea

Aspetto pragmatico

- Sensibilizzazione e miglior conoscenza del proprio corpo.
- Migliorare il controllo del corpo (scioltezza, allungamento, forza).
- Sviluppo e differenziazione dell'aspetto motorio (orientamento spaziale, differenziazione del tempo, variazione del movimento: spazio, tempo, contenuto).

Aspetto sociale

- partecipare e capire il contenuto del contesto
- Indipendenza e responsabilità
- Cooperare: a coppie, a piccoli gruppi, a grandi gruppi

Aspetto creativo

- Sperimentare
- Prendere iniziative
- Spontaneità
- Flessibilità

Aspetto emozionale

- Vivere il «momento»

Aspetto cognitivo

- Trovare soluzioni
- Rappresentare
- Concentrarsi
- Capacità di associare idee e movimenti
- Memorizzare
- Comprendere

Aspetti della conduzione della lezione

Motivare:

- con piccoli giochi espressivi
- con piccole improvvisazioni libere (con o senza musica)

Rappresentazione schematica del processo d'improvvisazione

Stimoli esterni: *rapporti con il mondo esterno* (rapporti interpersonali, natura, arte, ecc...)

Esperienza: prendere coscienza del mondo esterno

Migliore conoscenza di se stessi

Stimoli interni: *rapporti con il mondo interiore* (emozioni, bisogni, pensieri, ecc...)

Gli stadi di questo processo sono interdipendenti fra loro, non è quindi necessario partire dal primo per svolgere correttamente questo genere d'attività. Naturalmente la scelta dello stadio varia secondo il tema.

— con esercizi che stimolano il sistema circolatorio e la muscolatura.

Improvvisare:

— con dei movimenti stimolare le diverse parti del corpo.
— *Esempio:* con la musica un allievo esegue un esercizio all'interno di un gruppo e gli altri lo imitano.
— creare in base a degli stimoli come: oggetti, sculture, poesie, pensieri, ecc.

Creare-Comporre:

— creare individualmente o in gruppo un'associazione di movimenti.

Discutere:

— sul lavoro svolto e sulle diverse interpretazioni individuali o di gruppo.
— incitare il singolo o il gruppo a parlare di problemi o conflitti che sono nati durante il lavoro.

Regola del gruppo

Al fine di creare un clima di fiducia e rispetto, ho dato una regola al gruppo per quanto concerne il giudizio sui lavori presentati.
Ogni lavoro che il singolo, la coppia o il gruppo creava doveva essere rispettato. I giudizi in termine «buono» o «cattivo» venivano rifiutati; ognuno poteva criticare le creazioni degli altri, proponendo delle alternative e spiegandole.
Con questo criterio, gli allievi sapevano di poter contare sull'aiuto dei compagni nell'elaborazione del proprio lavoro.

Presentazione in dettaglio delle attività

1. Il primo gruppo di attività presentate, quelle svolte nel primo periodo, comprende alcuni esempi di giochi espressivi, intesi come sensibilizzazione e miglior conoscenza di se stessi e degli altri. Non ho suddiviso i giochi secondo una loro particolarità (esercizi per la fiducia, per la collaborazione, ecc...) in quanto ogni gioco ha più di una funzione.

2. Il secondo gruppo di attività comprende una parte delle lezioni svolte durante l'anno, quelle dedicate all'improvvisazione.

Giochi espressivi

A coppie

1. Condurre un compagno ad occhi chiusi, cercando di evitare gli ostacoli (compagni, spalliere, muro, panchine, ecc...).
2. Un allievo crea con il proprio corpo una statua; il compagno ad occhi chiusi deve cercare di comprendere e rifare la posizione del compagno, con l'aiuto delle mani.
3. Schiena contro schiena: cercare di sedersi e rialzarsi.
4. Trovare lentamente l'equilibrio facendo aderire la schiena a quella del compagno che si trova nella posizione «a quattro zampe». Trovato l'equilibrio chiudere gli occhi.
5. I palmi delle mani si toccano: un compagno conduce l'altro eseguendo dei movimenti e cercando di variarli. Stesso esercizio ad occhi chiusi o senza toccarsi (sentendo il calore).
6. Il burattino: un compagno fa eseguire all'altro un movimento continuato con una parte del corpo, aggiungendone poi un secondo o un terzo.
7. Cercare di comunicare, con delle posizioni, prendendo lo spunto da quelle del compagno.
8. Ritrovarsi ad occhi chiusi tramite un suono verbale.
9. Vedi 8. ma con gli strumentini ritrovare il compagno che ha lo stesso strumento.

A gruppi di quattro persone:
Due allievi creano con il proprio corpo una statua, i compagni ad occhi chiusi devono cercare di comprendere e rifare le posizioni dei compagni, con l'aiuto delle mani.

A gruppi di almeno cinque persone:
Gli elementi del gruppo, uniti in cerchio devono «mescolare» le mani ad occhi chiusi. Al segnale, ogni allievo cerca di dare le mani a due compagni diversi. Aprire gli occhi e cercare di «sbrogliare la matassa» formando un cerchio senza lasciare le mani.

A gruppi di tre o sei persone:
Un allievo si lascia cadere con il corpo completamente rigido, i compagni lo sostengono.

A coppie, a gruppi:
La ginnastica dei mestieri: fare eseguire al compagno dei movimenti (attivi o passivi della muscolatura) che rispecchiano la particolarità di quella professione. *Esempio:* la ginnastica dei pasticceri, dei meccanici, ecc...

Tutto il gruppo:
1. ogni allievo deve passeggiare mimando un oggetto, cercando poi di scambiarlo con gli altri compagni.
2. Mimare una scena soltanto con gli occhi, la testa e il tronco. *Esempio:* gli spettatori di una partita di tennis.
3. Camminare tra i compagni rappresentando diverse caratteristiche delle persone: timidi, estroversi, frettolosi, ecc...
4. Un allievo inizia un gioco mimandolo, gli altri cercano di parteciparvi.

Struttura della lezione

Tema:
orientare l'allievo sull'argomento

Organizzazione:
scelta del metodo di lavoro (individuale, a coppie, a gruppi, tutta la classe).

Consegna:
guidare l'allievo, con delle proposte, a svolgere il lavoro.

Note di diario:
— consuntivo sull'andamento della lezione
— impressioni dei partecipanti

Indicazioni:

1. Il docente, per ogni tema che ho presentato, è libero di variare ulteriormente le consegne, tenendo però conto delle seguenti considerazioni:
— Che motivazione ha la classe per svolgere questo lavoro?
— Come reagirebbe la classe di fronte a tale consegna?
— In che momento della lezione svolgere questo lavoro?

2. La durata di ogni lezione non è stata indicata. In qualsiasi attività creativa il tempo di lavoro varia a seconda dell'interesse, della disponibilità e della fantasia della classe.

Esempi di lezioni

Tema:
GIOCHIAMO CON LA PLASTICA

Materiale:
Foglio di plastica molto fine; formato m. 6 × 5 circa

Organizzazione:
gruppi di 4 o sei persone; ogni gruppo riceve una plastica.

1ª consegna:
— con un sottofondo musicale: Richard Clayderman-Rêveries Vol. 2 LP AU 6.24501, provare ad eseguire dei movimenti sul posto e con spostamenti, scoprendo e sfruttando le proprietà della plastica.

Note di diario
Il primo contatto con questo inconsueto materiale è stato di meraviglia. Ma cos'è? Cosa facciamo?... Appena le ragazze sono venute in possesso della plastica, subito hanno cominciato a correre, a sventolare la plastica nei modi più svariati e a ridere rumorosamente.
Più il tempo trascorreva, diminuivano le chiacchiere e ci si concentrava maggiormente sul proprio movimento.

2ª consegna:
— Ascoltando attentamente la musica, provare a creare una storia con la plastica dandogli eventualmente un titolo. Musica: — Sound Effects — DISASTERS; il temporale LP/INT 128,002.

Note di diario
La consegna è stata eseguita da tutti e quattro i gruppi in modo corretto, anche se con impostazioni diverse. Due gruppi hanno dato questi titoli: «Le fate del mare», «Il lenzuolo e la bambina giocherellona».

Tema:
SUONO E MOVIMENTO

Materiale:
strumenti ritmici

Organizzazione A:
gruppi di quattro o sei persone

Consegna:
— creare dei movimenti con l'aiuto degli strumenti ritmici. Ogni strumentino ha una particolarità.

Il triangolo	= rotolare
Le maracas	= strisciare
Le campanelle	= saltellare
I legnetti	= tremare
La tavoletta	= robot

Ogni gruppo è libero di scegliersi gli strumentini

Note di diario
La consegna è stata realizzata e compresa in modo soddisfacente. Ogni gruppo ha adottato un metodo di lavoro diverso. Il primo gruppo ha creato un assieme di *movimenti improvvisati.* Ogni allieva si muoveva liberamente con uno strumentino rappresentando una particolarità. Senza stabilire un segnale, tutte si trovavano assieme e dopo aver cantato una canzone ogni «personalità» scompariva lentamente. Il secondo gruppo ha creato un assieme di *movimenti organizzati.* In ordine, ogni elemento del gruppo suonava uno strumentino diverso, mentre gli altri eseguivano dei movimenti strutturati. Nel finale, ogni allieva riprendeva il suo strumentino e tutte assieme si ritrovavano, formando un fiore.

Organizzazione B:
tre gruppi di lavoro. Ogni gruppo sceglie tre attrezzi che comunicano.

1ª consegna:
spostarsi da un attrezzo all'altro, creando dei movimenti con l'aiuto di strumentini. Ogni strumentino deve rappresentare la sua particolarità.

2ª consegna:
percorrere una strada sfruttando gli attrezzi e rispettando le seguenti consegne:
— aiutare i compagni
— eseguire delle rotazioni avanti e indietro.

Note di diario
Ogni gruppo è riuscito a dare un titolo al proprio lavoro.

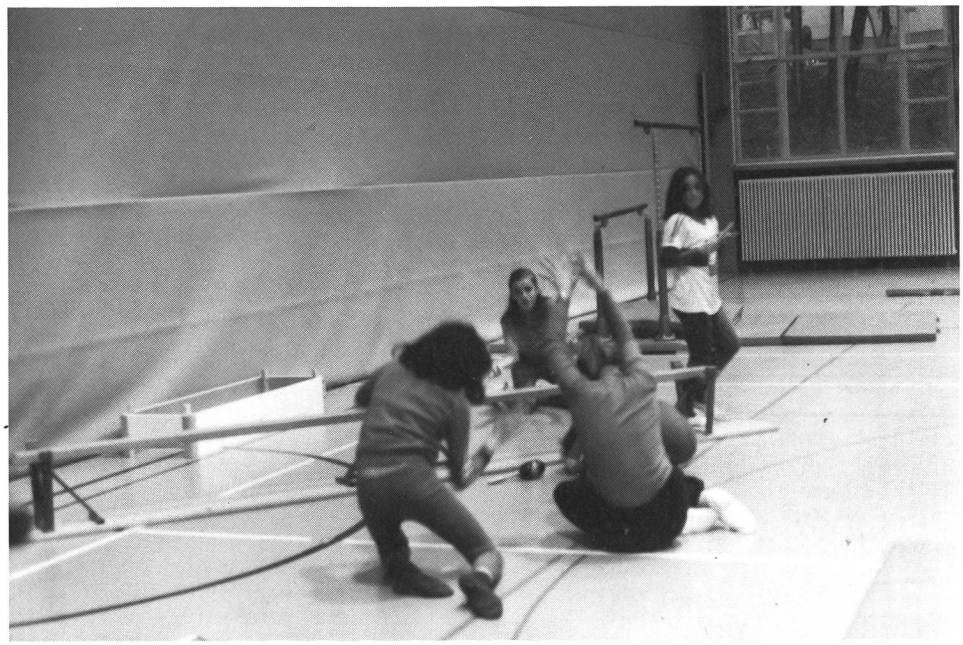
Gli altri non hanno creato una storia, ma diverse azioni, improvvisando ogni qualvolta la musica cambiava tonalità. L'attività è piaciuta molto; considerazione di Maurizia: «Con poco si può con fantasia e immaginazione produrre cose simpatiche».

Tema:
SCENE CLOWNESCHE

Materiale:
tappeti, musica: Imaginations pour l'expression corporelle, LP/UD 30 1241

Organizzazione A:
libera

1ª consegna:
— mimare il personaggio del clown, interpretando la musica.
— aggiungere elementi acrobatici.



Note di diario
È nata una discussione sulla possibilità di creare un unico gruppo. Dopo uno scambio di idee piuttosto animate, si sono formati un gruppo di dieci persone ed uno di tre.
Al termine, ogni gruppo ha presentato il proprio lavoro; molto divertente e dinamico il primo, più serio e triste il secondo. Nella discussione finale è stato chiesto al gruppo più piccolo qual era il motivo che li ha spinti a lavorare assieme.
Deborah:
«Avevamo paura che formando un unico gruppo non avremmo concluso nulla, finendo per litigare. Visto però l'esito positivo del gruppo più numeroso, la prossima volta proverei pure io a lavorare in un solo gruppo.»

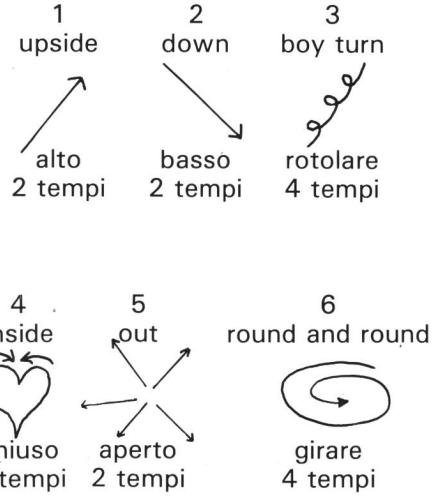
2ª consegna:
— cercare d'interpretare la musica con l'aiuto degli attrezzi.

Note di diario
Gli allievi hanno formato un unico gruppo, scegliendo tre cassoni e due parallele. Durante lo svolgimento del lavoro gli allievi hanno riscontrato parecchie difficoltà, non per problemi creativi all'interno del gruppo, ma nel trovare delle idee che rispettassero la consegna. Questa difficoltà ha scemato il loro interesse e quindi il loro impegno. A mio avviso, la consegna è stata prematura per il livello e la preparazione delle ragazze.

Tema:
DANZA

Organizzazione:
quattro gruppi di lavoro

1ª consegna:
— ogni gruppo deve eseguire durante il ritornello dei movimenti con queste indicazioni.



il resto della danza viene eseguita con dei passi prescritti.

Note di diario
In ogni gruppo si è riscontrata una certa difficoltà nell'interpretare esattamente il movimento con i tempi prestabiliti. Viste le difficoltà ho dato delle direttive, presentando loro una delle forme possibili. Questo modello ha risolto un problema (rispetto dei tempi prestabiliti); ostacolando però in seguito la loro fantasia.

2ª consegna:
— vedi prima consegna, ma eseguito con un piccolo attrezzo scelto; clavi, palle, corde e bastoni.

Tema:
PARCO GIOCHI

Materiale:
a scelta

Organizzazione A:
quattro gruppi

Consegna:
— inventare e costruire dei giochi indirizzati a dei bambini, con e senza attrezzi.

Note di diario
Le ragazze, prese dalle molteplici idee ed iniziative hanno creato un'atmosfera ricca di vitalità e soprattutto di entusiasmo, anche se vista dall'esterno poteva risultare caotica. Realizzata la consegna, ogni gruppo ha presentato i vari giochi. Assieme, abbiamo cercato di scegliere quelli che più si adattavano alla consegna data e quelli più originali.

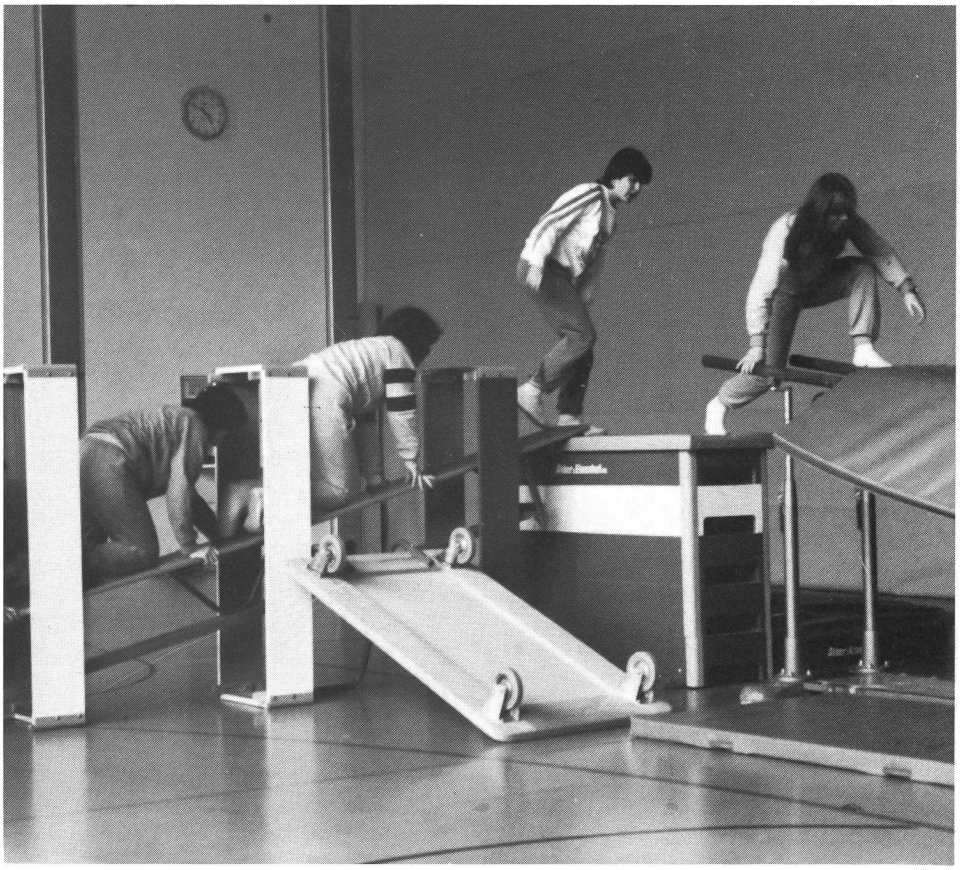
Organizzazione B:
tutto il gruppo

1ª consegna:
— tenendo presente i giochi scelti nella proposta di lavoro precedente, costruire un parco giochi con tutte le sue proprietà (alberi, panchine, cestini dei rifiuti, ecc...).
— giocare

Note di diario
Lavorare tutte assieme non è cosa facile, soprattutto quando un'allieva vuol fare prevalere la sua idea ignorando le altre. Per evitare conflitti, ho cercato di riepilogare tutte le proposte e di formare secondo l'interesse, dei piccoli gruppi. Un gruppo aveva il compito di creare con degli attrezzi degli alberi, un altrouna pista ciclabile, un altro delle panchine e l'ultimo gruppo una pista per automobiline. Il risultato è stato positivo; basti pensare che sono riusciti a creare degli alberi con i pali della sbarra, introducendo nei fori delle camere d'aria verdi, e per uno spazio di tempo hanno rivissuto quei bei momenti trascorsi durante l'infanzia.
Considerazioni delle allieve: — Manuela «...sono ritornata bambina», — Sabrina «...ma una parte di noi è sempre bambino», — Maria «Penso di essermi più divertita adesso che non all'età di sei anni», — Daniela «È la prima volta che veramente abbiamo lavorato assieme».

2ª consegna:
— cercare di muoversi liberamente o in gruppo negli spazi liberi (vuoti) del parco giochi.
Sottofondo musicale: R. Clayderman — Ballade pour Adeline LP/AU 6.24501.

Note di diario
Solo quattro ragazze hanno eseguito movimenti individualmente; le altre hanno formato dei piccoli gruppi eseguendo movimenti a catena, tenendosi per mano o appoggiando le mani sui fianchi o sulle spalle della compagna. Probabilmente le ragazze, non ancora pronte a questa consegna, si sono sentite insicure, cercando così un contatto fisico con le compagne.
Purtroppo per mancanza di tempo non c'è stata la possibilità di discutere il motivo del loro comportamento.



Tema:
«IL CORPO È UNA LINEA»

Materiale:
bastoni

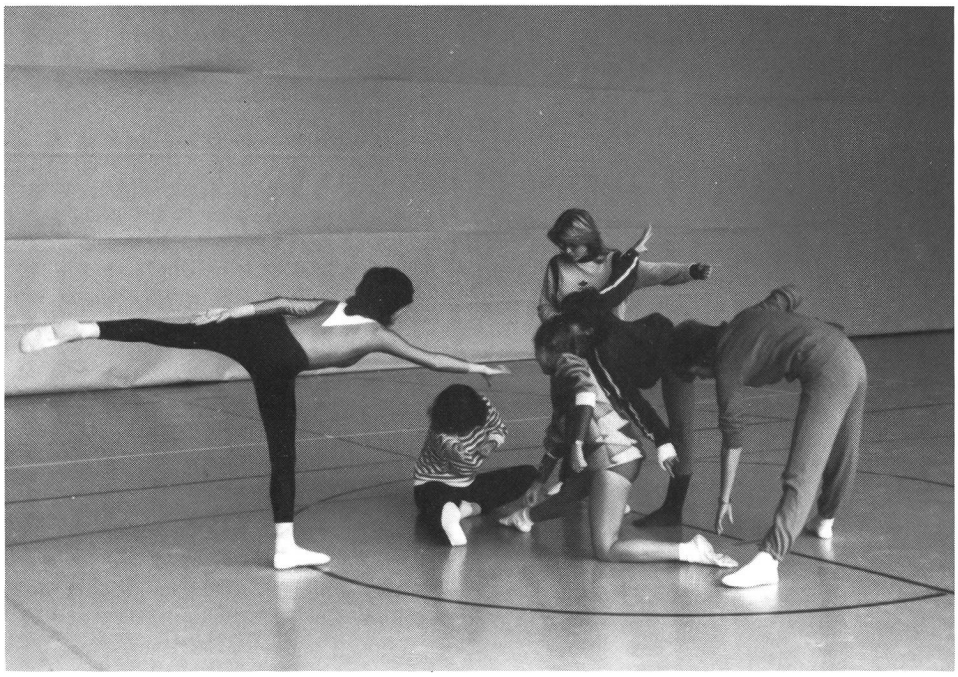
Organizzazione A:
individualmente

Consegne:
- sparsi nella palestra, correre liberamente tra i bastoni
- correre, al segnale cercare un bastone e mettersi nella sua posizione o in una posizione perpendicolare ad essa
- camminando, cercare di tenere in equilibrio il bastone. Provare con più parti del corpo (esempio: mano, gomito, spalle, piede, ecc...), idem a terra.

Organizzazione B
a coppie, a quattro, a sei, tutta la classe

Consegne:
- correre liberamente: al segnale formare una linea: «bastone-corpo», idem a terra.
- sfruttare le diverse possibilità di passare tra una figura che un compagno forma con due bastoni.
- creare una scenetta cercando di «trasformare» il bastone attribuendogli altri usi.
  Esempio: bastone che si trasforma in metro, in flauto, in serpente, in pipa, ecc...

Note di diario
Con il titolo «Il corpo è una linea» ho voluto avvicinare i ragazzi ad una migliore conoscenza di un aspetto del suo corpo.



Tema:
«IL CORPO È ROTONDO»

Materiale:
cerchi

Organizzazione A:
individualmente, a coppie e a gruppi con e senza cerchio

Consegne:
- portare a passeggio il cerchio e cercare di farlo «divertire» saltellando, correndo ecc...
- muoversi attorno ai cerchi sparsi nella palestra seguendo la musica.
- correre liberamente; al segnale eseguire delle forme «rotonde» con il cerchio e le diverse parti del corpo.
- senza attrezzo: ogni gruppo si muove con la musica cercando di eseguire dei movimenti «rotondi» all'interno di un cerchio disegnato nella palestra.

Note di diario
Con il tema «Il corpo è rotondo » ho voluto sensibilizzare gli allievi ad un'altra caratteristica del loro corpo.

Ulteriori proposte di lavoro con cerchio e bastone

- Unire linee rette e curve con e senza attrezzi.
- Disegnare forme lineari e curve cercando di tradurle in movimento con precise indicazioni del docente.
- Dal disegno al movimento o dal movimento al disegno.

Tema:
GIOCHIAMO ALL'ELASTICO

Materiale:
unire degli elastici e formare un cerchio, circonferenza ca. 3 m. Musica: Electric Light Orchestra, Another Heart Breaks, LP/CB 281

Consegne:
- con l'aiuto dell'elastico, ogni elemento del gruppo deve cercare di eseguire dei movimenti rigidi e sciolti.
- tramite il movimento e l'elastico cercare di comunicare con un partner o con tutto il gruppo.

Note di diario
Valentina: «È stato molto bello, perchè ogni movimento che eseguivo era guidato dal movimento delle altre compagne».

Tema:
SCULTURA

Materiale:
attrezzi a scelta

Organizzazione:
gruppi di sei persone

Consegne:
— ogni gruppo deve formare con il proprio corpo una scultura.
— terminata la scultura, muovere ripetutamente alcune parti del corpo; accompagnando eventualmente il movimento con un suono verbale.

Ogni gruppo dimostra
— rappresentare la stessa scultura unicamente con gli attrezzi.

Ogni gruppo osserva le altre sculture
— scegliere una scultura, cercare di capirla e quindi rappresentarla con il proprio corpo.

Note di diario
La lezione è risultata molto dinamica e ricca di idee e di iniziative.

Daniela: «Era l'elastico che ti faceva muovere!».

Manuela: «Quando eseguivo un movimento rigido sentivo l'elastico molto tirato, quasi mi faceva male; mentre quando eseguivo un movimento sciolto, non mi accorgevo nemmeno di lavorare con l'elastico».

Tema:
RAPPORTO
CONTRAZIONE-RILASSAMENTO

Materiali:
fogli e pennarelli

Organizzazione
gruppi di quattro persone; ogni gruppo riceve un foglio e un pennarello.
Per una miglior comprensione, i termini contrazione e rilassamento sono stati tradotti in «rigido e sciolto».

Consegne:
— ogni elemento del gruppo deve percorrere un tragitto in uno spazio della palestra; le compagne devono osservare «la forma» del percorso e riportarla con una linea sul foglio. I diversi percorsi devono essere collegati, formando così un'unica linea. Ogni allievo segna con una lettera il suo percorso.
— tutto il gruppo deve rappresentare il percorso con dei movimenti rigidi e sciolti; osservando la forma della linea. Eventualmente accompagnare i movimenti con suoni verbali.

Note di diario
Malgrado si siano fatti giochi ed esercizi specifici per percepire meglio la differenza tra contratto e rilassato; ho constatato delle difficoltà nel differenziare questi due aspetti.

Ho interrotto quindi il lavoro, riprendendo i due concetti con alcune dimostrazioni ed esercizi. Terminato il lavoro, ogni gruppo ha presentato la sua creazione. Il richiamo è risultato positivo, in quanto si è notato l'impegno ed il miglioramento di ogni gruppo nell'eseguire movimenti di contrazione e rilassamento. Un gruppo ha dato il titolo, «la vita», rappresentandone i diversi periodi nella vita dell'uomo: il neonato ed il bambino con dei movimenti sciolti, il ragazzo con dei movimenti alternati e l'adulto con dei movimenti rigidi.

Lavoro finale

Come verifica e conclusione dell'opzione, ho chiesto ai partecipanti se erano disposti a creare un numero per poi rappresentarlo alla fine dell'anno scolastico. Le ragazze hanno subito risposto affermativamente e con entusiasmo, mentre i ragazzi non hanno accettato la proposta. Prima di soffermarsi sul contenuto e sulla presentazione del lavoro finale, ho riepilogato,con il loro aiuto, tutti i temi trattati durante l'opzione. Rispolverati gli argomenti, ho proposto alle allieve di

suddividersi in gruppi, cercando di formulare delle proposte personali inerenti il «saggio» di fine anno. Ascoltati i consigli e annotate le idee abbiamo esteso il seguente programma:

Titolo del lavoro:
I CLOWN SALTIMBANCHI

Attori, regia, trucco e costumi:
Gruppo dell'opzione espressione corporea.

Prima parte:
Giochiamo individualmente, a coppie o a gruppi, con e senza attrezzi ai diversi ruoli del clown:
— il clown acrobata
— il clown equilibrista
— il clown giocoliere

Musica:
Imaginations pour l'expression corporelle. LP/UD 30 1241

Seconda parte:
Improvvisiamo con e senza cerchio; il nostro corpo è rotondo

Musica:
R. Claydermann, Ballade pour Adeline-LP/AU 6.24501

Terza parte
Eseguiamo parti acrobatiche con l'aiuto degli attrezzi e delle compagne. L'attrezzo diventa partner, il partner diventa attrezzo.

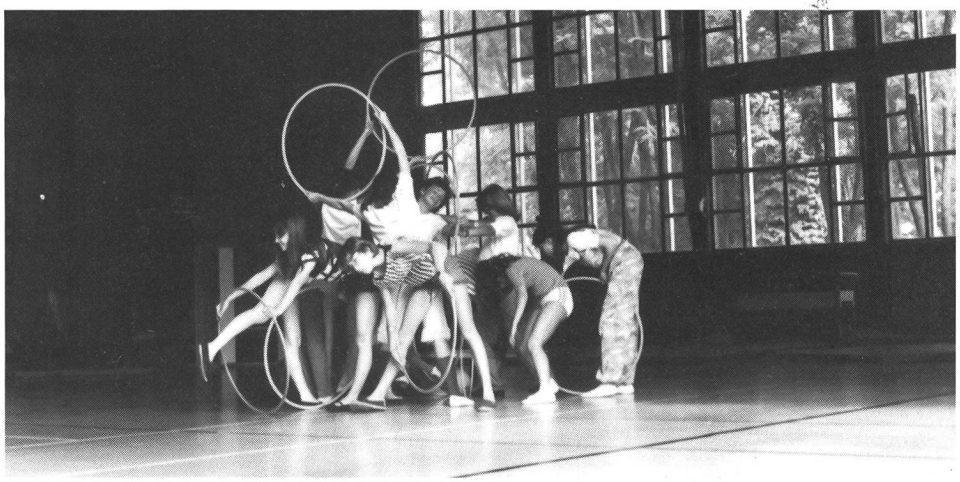
Quarta parte:
Eseguiamo una danza Jazz, con elementi proposti dall'insegnante ed elementi trovati da noi stessi.

Musica:
Prince Controversy LP/LC 0392

Finale:
I clown saltimbanchi, salutano

Musica:
Samba Mixer, 45 giri

Note di diario
Dopo aver discusso a lungo sul come procedere, le allieve hanno deciso di svolgere una parte di lavoro a gruppi ed una parte assieme. Il «numero», grazie alla costanza e l'impegno delle ragazze disposte a lavorare anche nelle ore extra-scolastiche, è stato portato a termine dopo sei lezioni. Terminato il «saggio» della durata di quindici minuti, la soddisfazione è stata grande, soprattutto sapendo che il numero è stato creato ed ideato unicamente da loro. Le ragazze si sono divertite molto; ognuna ha potuto esprimere tutte le sue capacità tecniche, non dovendo eseguire nessuna parte che non le (si) confaceva, acquistando maggior fiducia in se stessa.



Conclusione

Sperando di aver dato alcuni utili strumenti informativi riguardanti questa attività d'espressione corporea, riporto le seguenti considerazioni:

— Ho osservato e constatato come i ragazzi abbiano migliorato la loro disponibilità e dinamicità nell'accettare e trovare idee e nel collaborare con i compagni.
— Gradualmente si è notato come ogni allievo, conoscendo meglio i propri limiti, abbia acquistato maggior sicurezza e fiducia nel proprio corpo, portandolo ad eseguire lavori individuali, a piccoli gruppi e collettivi sempre più validi.
— La partecipazione dei ragazzi è stata di notevole importanza, ha permesso di propagandare l'attività sensibilizzando e coinvolgendo le «mentalità maschili». Purtroppo, essendo solo in quattro ed inseriti nell'opzione dopo metà anno scolastico, non hanno voluto prendere parte al «saggio». Ancora insicuri e vergognosi di affrontare il pubblico: i propri compagni.
— Questa attività ha portato ad instaurare un rapporto d'interazione docente-allievi più diretto e confidenziale.
— La presenza nella classe di almeno un allievo dell'opzione, durante le ore obbligatorie, serviva da stimolo per svolgere con più impegno ed interesse questo genere d'attività. □

Le opzioni sono state tolte!

Bibliografia

B. Haselbach: Improvisation, Tanz, Bewegung, Stuttgart: Klett Verlag 1976.
M. Mahler: Kreativer Tanz, Bern: Zytglogge Verlag 1979.
G. Parenti, P. Roversi: Giochiamo davvero, Milano: Emme Edizioni 1976.
J. Serry: Par le mouvement 17, rue des Marcs-d'or, Dijon 1970.
G. Piazza, M.E. Garcia: Musica e danza tra avanguardia e didattica Roma 1981 (manoscritto consegnato al corso ritmo-movimento, Lugano, luglio 1982).
P. Calvetti, N. Ramorino: Lo spazio fantastico, Milano: Emme Edizioni 1980.
A.G.Garrone: Alla ricerca del proprio clown, Firenze: La casa Usher 1980.