

Rosa Cipriano

Lezioni Motorie con le Fiabe Classiche

Volume 1

Cappuccetto Rosso, Pinocchio, Peter Pan

Anteprima
Lezioni motorie con le fiabe
classiche - volume 1

omissis

Indice

Introduzione.....pag.13

Sigla “Evviva”.....pag. 33

Cappuccetto Rosso

Entriamo nella Fiaba.....pag.38

Giochiamo con la Fiaba.....pag.45

Danziamo la Fiaba.....pag.56

Rilassamento e condivisione.....pag.60

Pinocchio

Entriamo nella Fiaba.....pag.77

Giochiamo con la Fiaba.....pag.83

Danziamo la Fiaba.....pag.95

Rilassamento e condivisione.....pag.102

Peter Pan

Entriamo nella Fiaba.....pag.114

Giochiamo con la Fiaba.....pag.121

Danziamo la Fiaba.....pag.132

Rilassamento e condivisione.....pag.137

Considerazioni finali.....pag. 148

omissis

Questa immersione nella narrazione rende l'esperienza più coinvolgente, più coerente con la sua dimensione simbolica e immaginativa, e soprattutto più efficace dal punto di vista educativo, perché il corpo agisce dentro una storia e il movimento si trasforma in espressione. In questo spazio protetto, fatto di racconto e movimento, i bambini possono esplorare, sperimentare e interiorizzare il gesto in modo significativo e duraturo.

Con i dovuti adattamenti, le attività possono essere proposte anche ai bambini più piccoli di 4 anni. Questa fascia di età, tuttavia, presenta caratteristiche specifiche che richiedono un approccio pedagogico e didattico particolare. A due/tre anni, i bambini si trovano in una fase iniziale del loro sviluppo psicomotorio in cui la coordinazione dei movimenti è ancora in fase di costruzione. I loro gesti possono risultare più semplici e imprecisi, motivo per cui le attività devono essere pensate per adattarsi al loro livello di competenza, senza richiedere esecuzioni complesse.

Inoltre, l'attenzione dei bambini di questa età è generalmente breve e frammentata, ragion per cui le attività proposte devono essere rapide e facilmente modificabili per mantenere vivo il loro interesse.

Ad esempio, i giochi di squadra dovranno essere resi molto semplici, privilegiando attività in cui tutti i bambini possano partecipare senza regole complesse o tempi troppo lunghi di attesa. Meglio puntare su giochi di inseguimento brevi, staffette con un solo passaggio o attività in cerchio dove ognuno abbia subito un ruolo attivo.

I percorsi motori andranno costruiti con pochi elementi essenziali (camminare su un tappetino, passare dentro un cerchio, salire e scendere da un cuscino morbido), evitando sequenze troppo articolate. È importante lasciare spazio all'esplorazione libera, dando al bambino la possibilità di ripetere più volte lo stesso movimento.

Le canzoncine con gesti e movimenti sono un canale privilegiato: i bambini piccoli rispondono con entusiasmo alla musica e in modo spontaneo.

omissis

CAPPUCETTO ROSSO



omissis

ENTRIAMO NELLA FIABA

La lezione inizia con un momento di riscaldamento, fondamentale per preparare il corpo al movimento e introdurre i bambini nell'atmosfera della fiaba.

Attraverso il gioco e l'immaginazione, i bambini si calano nei primi momenti della storia, vivendo le azioni di Cappuccetto Rosso e della sua mamma con attività motorie coinvolgenti e divertenti.



Elenco delle attività che fanno parte della sezione "Entriamo nella fiaba"

1. Il risveglio di Cappuccetto
2. Cappuccetto si veste
3. Il profumo della torta
4. Nella cucina di Cappuccetto



Il risveglio di Cappuccetto

Tutti i bambini si dispongono in cerchio così da creare un ambiente inclusivo, favorire il contatto visivo e garantire che ogni bambino partecipi attivamente.

Per introdurli nella storia, proponiamo un semplice gioco di risveglio motorio, facendo immaginare ai bambini di essere Cappuccetto Rosso appena sveglia, pronta per iniziare la sua giornata.

- Sbadigliamo e ci stiracchiamo: invitiamo i bambini a fare un grande sbadiglio, che può diventare anche un suono lungo e divertente, portando le braccia verso l'alto e allungando la schiena.

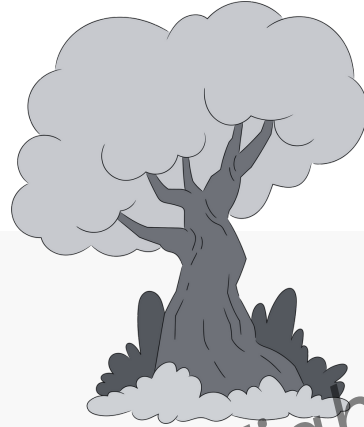
Poi lasciamo cadere lentamente le braccia lungo i fianchi e pieghiamo un po' le ginocchia, come se Cappuccetto fosse ancora assonnata. Ripetiamo il movimento aggiungendo lo strofinarsi gli occhi con le mani e, infine, uno scrollito leggero di braccia e spalle per togliere via il sonno.



omissis

GIOCHIAMO CON LA FIABA

In questa fase della lezione, i bambini si immergono nel viaggio di Cappuccetto Rosso attraverso il bosco, trasformando il racconto in un'esperienza motoria dinamica e coinvolgente. Attraverso semplici giochi anche con l'uso di piccoli attrezzi, i bambini entreranno nel vivo della storia.



Elenco delle attività che fanno parte della sezione "Giochiamo con la fiaba"

1. Tra gli alberi da frutto
2. Alleniamoci come il lupo
3. Il Lupo e i Nascondigli Colorati
4. Cappuccetti contro Lupi



omissis

Tra gli alberi da frutto

I bambini si muovono liberamente nello spazio di gioco, immaginando di essere Cappuccetto Rosso che attraversa il bosco. La loro camminata viene interrotta dal conduttore del gioco, che darà dei comandi legati agli alberi da frutto presenti nel bosco.

Materiali:

- Coni da allenamento sui quali incolliamo simboli di frutti diversi (mele, arance, ciliegie)



omissis

Gioco musicale “Passeggiata nel bosco”

I bambini interpretano Cappuccetto Rosso seguendo i cambi musicali che scandiscono i diversi momenti della sua avventura nel bosco. Per questo gioco puoi usare il **file musicale** che trovi tra le risorse digitali.

- Quando parte la prima melodia (ritmo lento e cadenzato) i bambini camminano con passi lenti e sicuri, seguendo il ritmo della musica. Possono anche calpestare le orme di piedi che avremo preliminarmente posizionato in successione sul pavimento.
- Con l'aumento del ritmo nella seconda parte della musica, i bambini iniziano a correre liberamente nello spazio disponibile.
- Quando la musica diventa più dolce e melodiosa, i bambini si fermano e mimano il gesto di raccogliere fiori nel prato. Possono inginocchiarsi, allungare le braccia e mimare di annusare i fiori.



TROVI IL FILE MP3 E IL FILE
MP4 TRA LE RISORSE DIGITALI

omissis

RESPIRAZIONE E YOGA

Seduti nel bosco

- Seduti, con le gambe incrociate, chiudiamo gli occhi e immaginiamo di trovarci tra gli alberi, proprio come Cappuccetto Rosso. Ascoltiamo i suoni intorno a noi, sentiamo l'aria fresca che ci accarezza il viso. Inspiriamo profondamente portando l'aria nel naso. Espiriamo lentamente, buttando fuori l'aria dalla bocca. Poi continuiamo accompagnando il respiro con i movimenti: inspiriamo e solleviamo lentamente le braccia verso l'alto, allungandoci come gli alberi che crescono forti e radicati nella terra. Sentiamo il nostro corpo stabile, come un tronco ben saldo nel terreno. Espiriamo e pieghiamo la schiena in avanti, portando la fronte sul pavimento, come se il nostro respiro fosse il vento che accarezza l'erba del bosco. Lasciamo andare ogni tensione, sentendoci leggeri e rilassati.
-

omissis

Il ponte di legno sul ruscello

Ci mettiamo a quattro zampe, con le mani ben aperte e poggiate a terra sotto le spalle, e le ginocchia allineate sotto il bacino. Sentiamo il contatto con il pavimento, stabile e sicuro, come se fossimo parte del terreno del bosco in cui Cappuccetto cammina.

Ora inspiriamo lentamente dal naso: l'aria entra, riempie il petto e la pancia si espande. Con il respiro, inarchiamo dolcemente la schiena verso l'alto, come se volessimo formare un piccolo ponte di legno curvo e resistente. Immaginiamo che Cappuccetto stia passando sopra di noi, passo dopo passo, leggera e attenta a non far rumore. Sentiamo la schiena che si allunga, le spalle che si aprono e la testa che si rilassa tra le braccia.

Poi espiriamo piano dalla bocca, lasciando uscire l'aria. La schiena si distende, si ammorbidisce e torna lentamente al livello del sentiero, come se il ponte si abbassasse dolcemente fino a diventare parte del terreno.

CONFRONTIAMOCI

Dedichiamo la parte finale dell'attività a un momento libero di espressione e condivisione, in cui ogni bambino possa raccontare o mostrare, a modo suo, ciò che ha vissuto durante la lezione. È importante lasciare spazio alla spontaneità: i bambini potranno dire qualcosa se ne hanno voglia, oppure esprimersi attraverso un movimento libero, un gesto o un piccolo gioco corporeo che nasce dal momento.

Per rendere questo momento più significativo, possiamo passare un oggetto simbolico, ad esempio un piccolo cestino o la sagoma di Cappuccetto Rosso: chi lo riceve sceglie se dire qualcosa, fare un movimento o semplicemente passarlo avanti, rispettando i tempi e i silenzi di ciascuno.



Un'altra possibilità è quella di invitare i bambini a disegnare o scrivere liberamente su un foglio qualcosa che rappresenti ciò che ricordano dei momenti vissuti insieme.