

## **SCHEDA ATTIVITÀ – EDUCAZIONE AL RITMO**

**A cura di Cooperativa EDI Onlus**

**Obiettivo:** sviluppare e recuperare competenze relazionali, prendersi cura del benessere psicofisico, cura del linguaggio e del piano comunicativo.

### **Attività in semplici passi**

L'attività si può realizzare seguendo alcuni semplici passi:

- 1) Far disporre ragazzi e ragazze in cerchio.
- 2) Creare un ambiente rilassato, anche tramite sottofondo sonoro e musicale idoneo; per questo è utile, in caso di attività outdoor, un contesto naturale (l'ideale è un parco) oppure non troppo affollato e rumoroso.
- 3) Dare indicazioni circa i movimenti e gli esercizi da fare, seguendo il ritmo della musica oppure invitando il gruppo a costruire un ritmo a partire dal proprio corpo.
- 4) Si possono poi utilizzare diversi oggetti – quali cerchi aerei, palloni da ginnastica e così via – per diversificare gli esercizi.

L'educazione al ritmo ha grandissima importanza nella formazione psico-fisica dell'età evolutiva. La ritmicità è una caratteristica implicita del movimento e il movimento rappresenta il principale mezzo di comunicazione che i bambini e gli adolescenti utilizzano per conoscere. È il fondamento dello sviluppo e della affettività. Tali attività hanno dato la possibilità ai beneficiari di esplorare ed integrarsi con la realtà che li circonda, concretizzando gesti e movimenti atti ad attivare i canali sensoriali. Attraverso il lavoro di danza e movimento hanno appreso come controllare e poter gestire le proprie attività motorie, a conoscere i propri confini, a migliorare la relazione con gli altri, ma prima ancora con se stessi. Utilizzando consapevolmente il proprio corpo è stata data ai beneficiari la possibilità di conquistare fiducia e rispetto anche nei riguardi del corpo del compagno, anche in forma creativa, nel rispetto di indicazioni e regole.

### **Suggerimenti per i formatori**

Punti di forza:

- Recupero competenze relazionali, cura del linguaggio e del corpo.
- L'attività può essere rivolta sia a beneficiari che della primaria che della secondaria di I grado.
- L'attività si può svolgere all'interno, in un ampio spazio luminoso, sia in esterno.

### **Tempo:**

1 ora

**Materiale:** Cerchi Aerei (Aerial Hoop)