

# Indice

<b>Prefazione a cura di Antonio Paoli</b>	<b>7</b>
---	----------

## **CAPITOLO 1**

<b>COSA SIGNIFICA DIDATTICA LUDICA? .....</b>	<b>15</b>
---	-----------

<b>Introduzione .....</b>	<b>15</b>
<b>L'importanza del gioco nell'apprendimento.....</b>	<b>16</b>
<b>Le attività ludiche come strumenti didattici ed educativi nella danza .....</b>	<b>17</b>

## **CAPITOLO 2**

<b>LO SVILIPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO .....</b>	<b>19</b>
---	-----------

<b>Le fasi dello sviluppo psicomotorio .....</b>	<b>19</b>
<b>Le abilità motorie .....</b>	<b>21</b>
<b>Le capacità condizionali e coordinative .....</b>	<b>21</b>
<b>La motricità spontanea e la strutturazione dello schema corporeo .....</b>	<b>23</b>

## **CAPITOLO 3**

<b>ANALISI DEI PRESUPPOSTI PER LA SCELTA DELLE ATTIVITÀ .....</b>	<b>25</b>
---	-----------

<b>Età .....</b>	<b>25</b>
<b>Obiettivi .....</b>	<b>26</b>

<b>Lo spazio a disposizione .....</b>	<b>30</b>
<b>Le attrezzature necessarie .....</b>	<b>30</b>
<b>Quantità di allievi presenti in aula .....</b>	<b>31</b>
<b>Il momento giusto della lezione .....</b>	<b>31</b>

## **CAPITOLO 4**

<b>GIOCHIAMO! .....</b>	<b>33</b>
-------------------------	-----------

<b>Giochi di socializzazione.....</b>	<b>34</b>
<b>Giochi per lo sviluppo delle abilità motorie di base .....</b>	<b>52</b>
<b>Gioco senso-percettivi.....</b>	<b>69</b>
<b>Giochi di espressività.....</b>	<b>86</b>
<b>Percorsi motori .....</b>	<b>103</b>
<b>I giochi della tradizione .....</b>	<b>122</b>
<b>Giochi moderni o giochi di società .....</b>	<b>142</b>

<b>Conclusioni .....</b>	<b>155</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>157</b>

# Prefazione

## PERCHÉ INSEGNARE CON IL SORRISO

Per gli Egizi tutto aveva origine dal cuore, il cervello era considerato un organo di poco conto, era semplicemente il midollo della testa.

Nei tempi passati, anima e intelligenza venivano situati nel cuore, così facevano Platone e Aristotele.



*“L’intelligenza dell’uomo e il principio di tutto il resto dell’anima hanno sede per natura nel ventricolo sinistro” (Ippocrate, Περί Καρδιέας, 12)*

Solo successivamente al cervello è stato dato il ruolo che gli compete, ma declinandolo infine come organo razionale, dimenticandoci del collegamento con il cuore inteso nel senso antico, ovvero come sede dei sentimenti e delle emozioni. Perché il cervello, questo nostro organo così complesso che mantiene ancora molte parti velate all’occhio scrutatore degli scienziati, unisce razionalità ed emotività, calcolo e sentimenti. La ricerca ha dimostrato che le strade che percorrono i nostri pensieri all’interno del cervello non sono solo quelle definite anatomicamente ma esistono reti neurali (*neural network*) dedicate a certe funzioni, le più di-

sparate, che descrivono sentieri segnati dal compito e non dalla struttura.

Il cervello umano, in particolare durante l'infanzia, è incredibilmente plastico e modellato dall'ambiente e dalle esperienze. Durante le prime fasi dello sviluppo cerebrale, si assiste infatti a una rapida proliferazione sinaptica che genera un surplus di connessioni. È qui che avviene una "potatura" che serve a eliminare le connessioni neuronali superflue, mantenendo quelle che risultano essenziali in base all'esperienza e all'ambiente di apprendimento. La potatura sinaptica, o *pruning* cerebrale, rappresenta quindi un processo fondamentale dello sviluppo neurologico in età evolutiva, caratterizzato dall'eliminazione selettiva delle sinapsi inutilizzate o debolmente attivate.

Questo fenomeno è cruciale per ottimizzare l'efficienza delle reti neurali e favorire un funzionamento cognitivo più specializzato. È un meccanismo regolato da fattori genetici e ambientali, e svolge un ruolo centrale nel far emergere competenze cognitive, motorie e sociali.

Il cervello, soprattutto quello del bambino, assorbe ed elabora tutto quello con cui viene a contatto e quindi ogni esperienza lascia una traccia: dalle esperienze motorie a quelle emotive.

Un arabesque così come guardare un tramonto, leggere una poesia, osservare un fiore, ricevere una carezza lasciano segni nel cervello e così via. Il cervello è uno strumento potente ma anche estremamente delicato, come le ali di una farfalla. Lo diceva già il premio Nobel Santiago Ramón y Cajal: "Las neuronas son células de formas delicadas y elegantes, las misteriosas mariposas del alma, cuyo batir de alas quién sabe si esclarecerá algún día el secreto de la vida mental." (I neuroni sono cellule di forma delicata ed elegante, le misteriose farfalle dell'anima, il cui battito di ali forse un giorno potrà spiegare il segreto della vita mentale).

È evidente allora come tutte le interazioni abbiano un effetto sul cervello del bambino e come quelle positive, per esempio i sorrisi e l'incoraggiamento, esercitino un ruolo chiave nello sviluppo cognitivo e motorio, agendo attraverso complessi meccanismi neurochimici e molecolari. Le emozioni positive e i feedback incoraggianti non solo promuovono il benessere emotivo ma stimolano anche i processi di apprendimento, creando un ambiente ottimale per la neuroplasticità.

## **EMOZIONI POSITIVE: PIÙ DI UN SEMPLICE SORRISO**

Gli stimoli positivi, come i sorrisi ma anche parole di incoraggiamento, gesti di apprezzamento e un ambiente sereno, attivano specifiche

aree cerebrali, in particolare il sistema limbico, che include l'amigdala e il nucleo accumbens. Queste strutture regolano il complesso di emozioni, ricompense e apprendimento.

La dopamina, un neurotrasmettitore cruciale per il circuito di ricompensa, viene rilasciata in risposta a segnali positivi, rafforzando comportamenti associati a esperienze piacevoli (Nieoullon & Coquerel, 2003). Il rilascio di dopamina nel sistema mesolimbico facilita la formazione di nuove connessioni sinaptiche, migliorando la memoria e l'apprendimento. Inoltre, serotonina e ossitocina, rilasciate durante e in seguito a momenti di vicinanza (anche fisica, come carezze, contatto fisico), modulano lo stress e migliorano la regolazione emotiva (Tops et al. 2014). Questi neurotrasmettitori contribuiscono a un ambiente neurale che favorisce l'esplorazione e la curiosità (Raising Children Network, 2024) ma non solo; queste emozioni positive aiutano a sviluppare quello che viene chiamato "cervello sociale" (Skuse & Gallagher 2009). Un ambiente "felice" (perché abbiamo paura a usare questa parola? FELICITÀ?!) aiuta e migliora l'apprendimento in generale (Chuang et al, 2014, Turowski et al. 2014).

PS.: Antonio Griffò Focas Flavio Angelo Ducas Comneno Porfirogenito Gagliardi De Curtis di Bisanzio, meglio conosciuto come Totò, disse una volta: "Forse vi sono momentini minuscolini di felicità, e sono quelli durante i quali si dimenticano le cose brutte. La felicità, signorina mia, è fatta di attimi di dimenticanza".

## **IMPATTO MOLECOLARE DEI SORRISI SULL'APPRENDIMENTO**

A livello molecolare, l'interazione positiva attiva fattori neurotrofici, come il BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), che promuovono la crescita e la stabilizzazione delle sinapsi. Il BDNF è essenziale per la plasticità sinaptica e l'apprendimento motorio, poiché potenzia la comunicazione neuronale nei circuiti corticali e sottocorticali. Un ambiente positivo, caratterizzato da sorrisi e feedback affettuosi, aumenta i livelli di BDNF nel cervello dei bambini, facilitando l'acquisizione di nuove competenze (Silva, 2018).

## **MECCANISMI DI RIDUZIONE DELLO STRESS**

Parlando di stress, l'ormone dello stress, il cortisolo, ha a lungo termine un effetto negativo a livello cerebrale, specialmente durante l'infanzia.

Alti livelli di cortisolo possono inibire la crescita delle sinapsi e ridurre la capacità del cervello di rispondere a nuovi stimoli. Le interazioni positive, come i sorrisi, riducono il cortisolo e promuovono una risposta equilibrata del sistema nervoso autonomo. Questo effetto consente ai bambini di focalizzarsi meglio sui compiti cognitivi e motori, ottimizzando l'apprendimento (Raising Children Network, 2024). In realtà anche negli adulti è stato dimostrato come situazioni stressanti (depressione e periodi passati in zone di combattimento) ma anche livelli cronici elevati di cortisolo (come nella sindrome di Cushing) possono ridurre, in maniera direttamente proporzionale alla loro durata, il volume dell'ippocampo, la struttura cerebrale più importante del sistema limbico collegata alla regolazione delle emozioni e alla memoria (Pedersen 2024, Sapolsky 1996).

## **EMOZIONI POSITIVE E APPRENDIMENTO MOTORIO**

Per quanto riguarda il ruolo delle emozioni positive, esso non si limita alla cognizione ma si estende all'apprendimento motorio. Durante attività fisiche, la presenza di incoraggiamento e sorrisi aumenta la motivazione intrinseca del bambino. Questo fenomeno si riflette in un miglioramento della coordinazione motoria e della memoria procedurale. La dopamina rilasciata in risposta al rinforzo positivo potenzia i circuiti motori del cervello, rendendo più efficiente l'acquisizione di abilità fisiche complesse (Silva, 2018). È stato infatti dimostrato che se un'insegnante spiega con il sorriso, le prestazioni motorie migliorano rispetto a un insegnamento trasmesso con un'espressione neutra (Wiswede 2009).

## **EFFETTI A LUNGO TERMINE**

Un ambiente positivo, quindi, non solo stimola l'apprendimento immediato ma ha effetti duraturi sullo sviluppo cerebrale. Studi longitudinali hanno dimostrato che i bambini cresciuti in contesti ricchi di interazioni affettuose hanno una maggiore resilienza emotiva e migliori capacità cognitive e sociali in età adulta. La continuità di esperienze positive favorisce la mielinizzazione delle fibre nervose, accelerando la trasmissione degli impulsi e migliorando la funzione globale del cervello (Raising Children Network, 2024). Non solo: mentre l'apprendimento basato sulla sottolineatura ed evidenziazione dell'errore può, in prima battuta, ridurre rapidamente la media dell'errore fino ad eliminarlo, una volta raggiunto questo risultato non è più in grado di fornire un meccanismo per

ulteriori miglioramenti. In altre parole: elimino l'errore ma poi raggiunto questo risultato si riducono i margini di ulteriore miglioramento; ciò è dovuto alla scarsa plasticità di questo tipo di insegnamento, mentre invece il meccanismo di ricompensa (stimolo positivo) che agisce tramite meccanismi dopaminergici (positivi), permette ulteriori aggiustamenti e miglioramenti oltre a una stabilizzazione mnemonica più profonda.

## **CONCLUSIONI**

L'ambiente positivo e l'uso di sorrisi non sono solo gesti affettuosi, ma anche potenti strumenti che modulano lo sviluppo neurofisiologico e cognitivo dei bambini. Attraverso complessi meccanismi neurochimici e molecolari, essi migliorano la plasticità cerebrale, riducono lo stress e facilitano l'apprendimento motorio e cognitivo. Investire in relazioni positive e ambienti stimolanti è dunque essenziale per massimizzare il potenziale dei bambini, non solo nel presente ma anche per il loro futuro sviluppo. Le moderne neuroscienze hanno dimostrato infatti che un ambiente sereno (Lemos 2017), uno stile comunicativo improntato al rinforzo positivo, i sorrisi e i piccoli momenti di felicità permettono una memorizzazione più efficace degli stimoli motori, un miglior apprendimento e una migliore performance motoria.

Il movimento umano è un universo complesso e affascinante. Per poter viaggiare in sicurezza tra le sue galassie rappresentate dalla forza, dall'equilibrio, dalla coordinazione, dalla velocità e dai meccanismi dell'apprendimento, dobbiamo conoscerne le leggi fondamentali che ne governano il funzionamento. Ecco che nozioni apparentemente scollegate tra di loro, improvvisamente appaiono avere un senso. Il bello è che il viaggio è appena iniziato...

"Conosco le leggi del mondo e te ne farò dono..."

F. B.

Antonio Paoli

## **GIOCHI PER LO SVILUPPO DELLE ABILITÀ MOTORIE DI BASE**

I giochi per lo sviluppo delle abilità motorie di base svolgono un ruolo cruciale nelle lezioni di danza, poiché aiutano i bambini a costruire le competenze fisiche di base necessarie per affrontare movimenti sempre più complessi e coreografie articolate. Attraverso questi giochi, i bambini migliorano aspetti fondamentali come l'equilibrio, la coordinazione, la forza, la velocità e la flessibilità, tutte capacità che costituiscono i pilastri del movimento nella danza. In un contesto ludico, imparano a padroneggiare il loro corpo, a muoversi nello spazio con maggiore consapevolezza e a eseguire sequenze di movimenti con precisione e fluidità.

Specificamente nella danza, è essenziale che i bambini acquisiscano e perfezionino gli schemi motori di base, come saltare, camminare, correre, ruotare e piegarsi. Questi schemi costituiscono la struttura di movimenti più complessi che verranno poi elaborati nelle coreografie. Attraverso i giochi, i bambini possono esplorare queste azioni in modo naturale e divertente, imparando a controllare la velocità e l'ampiezza dei movimenti, a regolare la postura e a migliorare la coordinazione occhio-mano e occhio-piede, fondamentali sia per le performance individuali che di gruppo.

Questi giochi offrono l'opportunità di sviluppare anche le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) in modo dinamico e piacevole. Nelle lezioni di danza, il lavoro sulla forza delle gambe, necessaria per eseguire salti e plié, o sulla flessibilità e la resistenza, utile per mantenere posizioni più a lungo, può essere introdotto attraverso giochi che prevedano il ripetersi di movimenti motori specifici. Ad esempio, giochi che includono percorsi con ostacoli, camminate sui talloni o sulle punte oppure salti in cerchio aiutano a sviluppare queste capacità in modo ludico, senza che il bambino percepisca l'esercizio come uno sforzo.

Un altro aspetto fondamentale che i giochi motori aiutano a coltivare è la consapevolezza del corpo nello spazio, una competenza chiave per la danza. Durante i giochi, i bambini imparano a muoversi in sincronia con gli altri, a evitare collisioni, a rispettare il proprio spazio personale e a sincronizzare i movimenti con il gruppo. Questo è particolarmente importante nelle esibizioni coreografiche, dove la capacità di coordinare movimenti in uno spazio condiviso è essenziale.

Attraverso il gioco, i bambini affinano la loro capacità di orientarsi, seguire direzioni e adattarsi ai cambiamenti di ritmo e movimento.

I giochi per lo sviluppo delle abilità motorie nella danza sono progettati non solo per migliorare la tecnica, ma anche per rafforzare la fiducia del bambino nelle proprie capacità fisiche.

Ogni gioco rappresenta una sfida da superare, e riuscire a compiere un movimento nuovo o perfezionare un'abilità motoria infonde nei bambini una maggiore sicurezza e autostima. Il percorso verso l'acquisizione di una maggiore padronanza del corpo diventa così un'esperienza gratificante che motiva i bambini a proseguire e migliorarsi.

Infine, l'elemento ludico presente in questi giochi permette ai bambini di apprendere in modo naturale e divertente, riducendo l'ansia legata alla prestazione. Il gioco permette loro di sperimentare movimenti nuovi in un contesto sicuro, dove l'errore è parte del processo di apprendimento. Così, le lezioni di danza non diventano solo un luogo dove i bambini imparano tecniche motorie complesse, ma anche uno spazio di esplorazione e crescita personale.

In questa prossima suddivisione, abbiamo deciso di separare i giochi per lo sviluppo delle abilità motorie dai percorsi motori (più avanti nel libro) i quali, sebbene abbiano le stesse finalità, hanno una struttura didattica differente. Di seguito la selezione di giochi per lo sviluppo delle abilità motorie di base.

1. TUTTI I MODI DI...
2. IL TRENO DELLE ANDATURE
3. IL BALLO DELLE OMBRE
4. CACCIA AL TESORO DANZANTE
5. IL BALLO DEL SERPENTE
6. IL PONTE DISPETTOSO
7. IL VENTO E GLI ALBERI
8. LA DANZA DELLE BOLLE
9. IL SALTO DELLA LUNA
10. LA CARRIOLA
11. DITO TOCCA NASO
12. POMPA E PALLONCINO
13. PALLONE GIGANTE
14. IL SOFFIO
15. GEOMETRIA

## 1. TUTTI I MODI DI...

**Età:** 3-7 anni

**Materiale:** musica

**Obiettivi:** sviluppo degli schemi motori di base e delle abilità motorie

**Descrizione:** i bambini si dispongono in ordine sparso nello spazio, l'insegnante prima di far partire la traccia musicale prescelta, propone loro di muoversi nello spazio in diversi modi dicendo: "tutti i modi di camminare che conoscete"; camminare saltando, dondolando, ecc. I bambini devono quindi muoversi liberamente fino alla fine del brano musicale, cambiando più volte la modalità di azione

**Varianti:** l'attività può essere guidata con dei suggerimenti sui vari modi di muoversi (camminare sulle punte, sui talloni, avanti, indietro, in quadrupedia e così via)

**Benefici:** questo gioco aiuta a sviluppare notevolmente gli schemi motori di base, nonché la fantasia motoria e la creatività.

## 2. IL TRENO DELLE ANDATURE

**Età:** 3-8 anni

**Materiale:** musica

**Obiettivi:** sviluppo delle abilità motorie, orientamento spazio-temporale

**Descrizione:** i bambini formano una fila, un "trenino", l'insegnante chiede di eseguire un'andatura a ritmo di musica (cammino in relevé, marcia, saltelli a piedi uniti, ecc.), fino alla fine della traccia musicale; a questo punto il treno si arresta e il capofila va in coda alla fila; così ogni allievo a turno sarà il capotreno

**Variante a:** l'insegnante può chiedere al capotreno di eseguire la camminata cambiando a piacere la direzione

**Variante b:** con i bambini più piccoli le andature possono essere associate a quelle degli animali (ranocchie, coniglietti, cavalli, uccellini, ecc.)

**Benefici:** questa attività è molto utile per l'apprendimento delle abilità motorie generali e specifiche poiché le associa ad andature tecniche della danza. Aiuta inoltre lo sviluppo della rapidità di orientamento spaziale durante i cambi di direzione.

### 3. IL BALLO DELLE OMBRE

**Età:** 6-10 anni

**Materiale:** musica

**Obiettivi:** sviluppare la capacità di imitazione, la coordinazione e la consapevolezza corporea

**Descrizione:** un bambino si muove liberamente nello spazio, creando una breve sequenza di movimenti, mentre un secondo bambino lo segue da vicino, imitando ogni mossa come se fosse la sua ombra. Dopo un certo tempo, i ruoli si invertono. L'insegnante può usare la musica per rendere il gioco più dinamico

**Varianti:** l'insegnante può chiedere ai bambini di eseguire i movimenti in sincronia con la musica o con ritmi diversi

**Benefici:** questo esercizio aiuta e stimola la fantasia motoria e l'autonomia.

## 4. CACCIA AL TESORO DANZANTE

**Età:** 5-10 anni

**Materiale:** oggetti nascosti (palline, coni, tessuti colorati) e musica

**Obiettivi:** sviluppare la creatività e le abilità motorie

**Descrizione:** l'insegnante nasconde piccoli oggetti nella sala e assegna ai bambini delle sequenze di danza o movimenti da eseguire prima di poter cercare il "tesoro". Quando trovano un oggetto, devono portarlo in un punto specifico e continuare a danzare fino alla fine del gioco

**Varianti:** i bambini possono cercare il tesoro seguendo un tipo di movimento specifico, come camminare sulle punte, strisciare o saltare

**Benefici:** questo esercizio lavora sulla coordinazione spazio-temporale, l'orientamento e gli schemi motori di base.

## 5. IL BALLO DEL SERPENTE

**Età:** 3-6 anni

**Materiale:** nessuno

**Obiettivi:** sviluppare la coordinazione, l'equilibrio e la capacità di seguire istruzioni

**Descrizione:** i bambini formano una fila, uno dietro l'altro, e si muovono come un serpente, seguendo il primo della fila (la testa del serpente). La "testa" può scegliere come muoversi: strisciare, saltare, girare in cerchio, ecc. Il resto del gruppo deve seguire imitando ogni movimento. Alla fine della musica, il primo bambino va in fondo alla fila e il secondo diventa la "testa" del serpente

**Varianti:** si possono aggiungere movimenti specifici, come camminare sulle punte o fare passi di danza base

**Benefici:** questo esercizio allena gli schemi motori di base, l'orientamento e la coordinazione spazio-temporale.