

NEI PANNI DEGLI ALTRI

Percorso tra danza e movimento per giovani con difficoltà sensoriali

Progetto realizzato con il contributo della Fondazione Caritro, del Comune di Rovereto e della Cassa rurale Alto Garda – Rovereto; con il patrocinio della Comunità della Vallagarina



Sintesi del progetto

Il progetto si rivolge a bambini e ragazzi delle scuole trentine, in particolare ai gruppi classe all'interno dei quali sono inseriti giovani con problemi sensoriali legati al senso della vista, proponendo una serie di attività di danza e movimento da realizzarsi durante l'orario scolastico. L'iniziativa, ideata dall'asd Artea in collaborazione con la cooperativa sociale Abilnova (ex ABC Irifor), è realizzata con il contributo della Fondazione Caritro nell'ambito del *Bando cultura e sport per il sociale*, delle Politiche sociali del Comune di Rovereto, della Cassa rurale Alto Garda-Rovereto e con il patrocinio della Comunità della Vallagarina.

Il progetto nasce dalla volontà di proporre alle scuole un percorso nuovo e diverso, complementare alle attività scolastiche, per favorire la socializzazione tra gli studenti e stimolare una diversa presa di coscienza del sé e dell'altro: i partecipanti, sia i ragazzi normodotati, sia chi ha difficoltà sensoriali, saranno invitati a mettersi "nei panni degli altri" e cogliere opportunità che fino ad ora non hanno esplorato. I ragazzi ciechi/ipovedenti, in particolare, spesso sono meno coinvolti in attività di movimento per via delle loro difficoltà sensoriali. Per questo motivo molti di loro scelgono di rinunciare a priori a queste esperienze artistiche e di socializzazione, sia in orario scolastico, sia extrascolastico. Di conseguenza, mancando l'attività fisica e un'immagine di sé allo

specchio, questi ragazzi tendono ad assumere una postura chiusa che a volte si riflette in un atteggiamento di autoesclusione sociale. Il progetto intende rispondere a questo tipo di esigenza proponendo un lavoro fisico e artistico di consapevolezza e ascolto del corpo, attività chiave della danza e del movimento.

Tra le *soft skills* che maggiormente si intendono stimolare vi sono:

- l'intelligenza emotiva, promuovendo attività che rinforzino comportamenti pro-sociali utili a migliorare l'inclusione sociale;
- l'empatia tra i partecipanti, invitandoli a mettersi in gioco in nuovi contesti;
- la sensorialità, stimolando lo sviluppo di una nuova sensibilità;
- la consapevolezza del proprio corpo;
- autoefficacia in un contesto di interdipendenza con i compagni.

In particolare durante l'attività i giovani ciechi/ipovedenti saranno incoraggiati ad affacciarsi con maggiore coraggio alle novità, percependo il proprio limite fisico non più come un ostacolo insormontabile, ma come una dimensione con la quale convivere senza rinunciare a vivere con pienezza.

Facilitatori degli incontri saranno sia i docenti di Artea e Peña Andaluza con formazione specifica in danzaterapia/movimento, sia il personale di Abilnova del Trentino.

Documentazione dell'esperienza

E' prevista la realizzazione di un **breve video** per documentare l'esperienza didattica nei singoli istituti, materiale che potrà essere condiviso delle scuole e dalla Fondazione Caritro sui propri portali.

Quale parte integrante del progetto, inoltre, è previsto **un incontro divulgativo e di sensibilizzazione** a chiusura del percorso per raccontare l'esperienza ai genitori/alle classi.

Durante l'evento sarà distribuito un **opuscolo** dedicato all'iniziativa illustrato dalla giovane artista trentina Ilaria Gasperotti.



Programma delle attività



calendario: OTTOBRE, NOVEMBRE, DICEMBRE 2022; GENNAIO E FEBBRAIO 2023.

destinatari: gruppo classe scuola primaria, scuola secondaria di I grado

sede: singoli istituti scolastici, presso aula magna o palestra, in orario scolastico

costi: la spesa per l'intervento dell'esperto esterno è a carico del nostro progetto, fino ad esaurimento delle risorse.

modalità di svolgimento: ogni istituto scolastico potrà partecipare con uno o più gruppi classe selezionando uno o più incontri attingendo al programma sotto riportato e articolati in:

- laboratori dedicati al movimento, a cura degli istruttori Pilates di Artea;
- laboratori dedicati alla danza, a cura degli istruttori di Danza e Flamenco.

Il singolo istituto potrà aderire compilando il form al link <https://forms.gle/pb7hPmx3hUuD41rg8>, uno per ogni gruppo classe, entro il 30.9.2022 o comunque fino ad esaurimento delle risorse. La scuola sarà poi contattata dalla segreteria organizzativa di Artea per confermare la disponibilità dei singoli laboratori e fissare l'incontro/gli incontri con il formatore.

Informazioni aggiuntive: contattare info@artea.tn.it | tel. 345 8571465

a) **Incontri categoria A - *Il corpo in movimento* - ins. Claudia Pasqualato e Valeria Spina (Pilates)**



1. ***Uff, dai molla!***

Esercizi di ginnastica respiratoria per imparare a gestire la respirazione nel modo corretto e capire come essa può influenzare il movimento/la vita: quali muscoli sono davvero utili per respirare e quali, invece, possono rimanere rilassati. Arrivare a percepire che il respiro allenta le emozioni e permette di essere più presenti in ciò che facciamo.

2. ***Non pestarmi i piedi***

Prendere insieme consapevolezza della nostra base di appoggio, ovvero i piedi, per dar loro una nuova funzionalità. Riscoprire i movimenti di tutto il piede, fare giochi di equilibrio per aumentare la stabilità e la sicurezza nelle varie posizioni (eretta bipede, monopodolica, sulle mezze punte, ecc.), ed altro ancora con esercizi di *standing Pilates*.

3. ***Il centro al centro***

Il baricentro è il collegamento tra la parte superiore ed inferiore del corpo, tra la destra e la sinistra, tra il davanti ed il dietro e via così: in questo laboratorio si impara a conoscere questo cassetto di forze, che va dalle spalle fino alle anche e permette di muovere in economia e libertà tutti i nostri segmenti corporei.

4. ***Il mio lato debole***

Mettersi in gioco provando ad utilizzare la parte debole del nostro corpo, ovvero il lato meno forte, meno usato o meno percepito, andando così a creare nuove connessioni neurali e schemi motori a livello cerebrale. Si creano così nuovi schemi motori e mappe di movimento, con il risultato di sentire, in generale, maggiore sicurezza nei gesti quotidiani.

5. ***Aguzza la vista e rizza le orecchie***

Lavoro a coppie per sentire l'altro e aiutarlo a prendere consapevolezza di se stesso: respirazione, rigidità posturale, curve della colonna vertebrale, ecc.; in questo laboratorio si impara a gestire l'equilibrio, la forza, l'allungamento ascoltando il movimento dell'altro.

6. ***Relax zone***

Il laboratorio è finalizzato a sperimentare esercizi di automassaggio, utilizzando il proprio corpo ed aiutandosi con qualche attrezzo tipico del Pilates.

7. ***A lezione da Joseph***

Lezione di Pilates matwork (lavoro a terra al tappetino) per provare gli esercizi base del metodo, capirne i principi posturali e sperimentare dinamiche di movimento.

8. *I segreti dei ballerini*

L'incontro propone ai partecipanti di mettersi in gioco provando le posizioni specifiche della danza classica, considerando le braccia, i piedi, ed il corpo in toto in modo da rinforzare i gruppi muscolari più allenati dai danzatori.

B) Incontri categoria B - Si danza! – ins. Chiara Ferraglia (Danza e ricerca corporea) e Adriana Grasselli (Flamenco)



1. ***Il cerchio – incontro introduttivo e primo approccio al movimento***

Gioco di presentazione e introduzione di se stessi al gruppo attraverso piccoli movimenti, come saluto iniziale. Creazione del gruppo come se fosse un unico organismo.

2. ***Incontro e scambio***

Comunicare attraverso il movimento e la tecnica dell'improvvisazione. Esercizi a coppie, attraverso il respiro prendo percepisco un secondo corpo in movimento accanto a me.

3. ***La sagoma corporea – io, il mio corpo, gli altri e lo spazio***

Esercizi in gruppo e a coppie, l'obiettivo è quello di esplorare i confini del mio corpo e del corpo di un compagno, danzando.

4. ***Incontrarsi per danzare insieme***

Utilizzo del suono come strumento per muoversi verso un punto e utilizzo del suono per muovere il proprio corpo.

5. ***Viaggio nel movimento***

Esplorazione dello spazio che ci circonda. Attraverso un lungo viaggio tra immaginazione e sensorialità, esploreremo lo spazio.

6. ***Creare improvvisando***

Creazione di piccole coreografie sulla base di stimoli offerti dall'insegnante e dal gruppo.

7. ***“Coreografando”***

Creazione di una piccola performance di gruppo. Il gruppo come organismo, come un'unità che utilizzando movimenti ben codificati e definiti arriverà alla creazione di una lunga sequenza chiamata coreografia.

8. ***“Love train”***

Collaborazione di gruppo. Il percorso si conclude con una lunga danza guidata dall'insegnante ed esercizi volti a sviluppare la fiducia negli altri e nel gruppo.

9. **Il corpo suona: tempo e controtempo** – imparare a fare musica con il corpo tramite le *palmas* (battito di mani) e gli *zapateado* (suono dei piedi sul pavimento)
10. **Corpo e musica** – il ballerino è un nuovo strumento, dialogo tra danzatore e chitarrista (Manuel Innocenti – musicista sinto) e musicista che suona il *cajon* (percussione – Donatella Rao). Ai ragazzi sarà data la possibilità di sperimentare le percussioni.

CONTATTI

ASD ARTEA
Corso Bettini 58
38068 Rovereto
P.IVA 02089100222
Tel. 345 8571465 | email info@artea.tn.it | web www.artea.tn.it

Il progetto è realizzato in collaborazione con:



con il contributo di:



COMUNE DI
ROVERETO



e il patrocinio di:

