

PROGETTO DIDATTICO: "Danza e Karate alla Scuola dell'infanzia Dino Zambra"

L'educazione fisica nella prima infanzia è fondamentale per lo sviluppo motorio, cognitivo e sociale dei bambini. Questo progetto si propone di introdurre due attività complementari all'interno della scuola dell'infanzia Dino Zambra: danza e karate. Entrambe offrono numerosi benefici che supportano la crescita equilibrata dei bambini, migliorando la coordinazione, la disciplina e la creatività.

Il progetto mira a:

- Favorire lo sviluppo motorio: attraverso la danza, i bambini apprendono movimenti fluidi e coordinati, mentre il karate rafforza forza, equilibrio e precisione.
- Stimolare la creatività e l'espressività: la danza permette ai bambini di esprimersi liberamente attraverso il movimento, migliorando la consapevolezza corporea.
- Promuovere valori di disciplina e rispetto: il karate insegna ai bambini il rispetto per l'insegnante e per i compagni, nonché la disciplina nel seguire le regole.
- Sostenere lo sviluppo sociale: entrambe le attività richiedono la collaborazione con i compagni, migliorando così la capacità di lavorare in gruppo e le competenze relazionali.
- Rafforzare l'autostima: l'apprendimento di nuove abilità aiuta i bambini a sentirsi più sicuri di sé stessi.

## DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

PreDanza e propedeutica alla danza

Attraverso il percorso proposto, i bambini non solo saranno avvicinati all'Arte del Movimento, ma riceveranno gli strumenti necessari per stimolare la fantasia e l'immaginazione.

Il corpo non è soltanto "movimento" ma anche sentimento ed emozione. Il movimento e il gesto sono linguaggi non verbali comprensibili a tutti. Attraverso questo progetto, vengono quindi favorite l'interazione e la socializzazione. L'oggetto principale delle lezioni sarà il gioco, nel quale le componenti principali sono: immaginazione e tanta fantasia! Corpo, musica e spazio diventano così il mezzo per scoprire le potenzialità artistiche e creative del bambino.

Questo progetto, dunque, offre un'occasione per i bambini per fare esperienze, per esprimersi e comunicare, nel quale sarà stimolato un linguaggio non verbale che consentirà un coinvolgimento del

bambino nella sua totalità. Elementi centrali delle lezioni saranno le componenti base dell'attività motoria: la percezione corporea, la dinamica, il peso, l'energia, il tempo, lo spazio, il ritmo. Partendo, dunque, da queste importanti componenti, si andrà ad elaborare una semplice coreografia.

## PROGRAMMA DELLA LEZIONE

### - ESERCIZI AL CENTRO

Inizio del lavoro per la conoscenza e l'apprendimento delle varie parti del corpo

Conoscenza della destra e della sinistra

Presenza di coscienza dello spazio e sviluppo della capacità di distribuirsi in file orizzontali, verticali e in cerchio

### - LAVORO A TERRA

Esercizi preparatori al piazzamento del corpo

Presenza di coscienza della respirazione

Esercizi per il riconoscimento ed elasticità delle articolazioni della colonna vertebrale, del collo, delle spalle, dei polsi, dei gomiti, della caviglia, del ginocchio e del bacino

Esercizi per i piedi: flessione ed estensione scomposta e completa del piede: il cavallo (accarezzare il pavimento), il bisticcio, il ventaglio e la lumaca

Esercizi per la schiena: il gatto

Esercizio per le spalle: il robot

### - ESERCIZI RITMICI

Studio del 4/4 e del 2/4 (battere le mani)

Marcia semplice

Marcia con fermata

Ascolto della frase musicale

Girotondo

Camminata in mezza punta

Marcia con cambio di ritmo

### - CENTRO

Posizione delle gambe in VI e in I

Posizione delle braccia in I e II

Demi plié in parallelo e I e II posizione

- ALLEGRO

Salti in avanti con le gambe in VI

Salti in VI sul posto

Corsetta in 1/2 punta

Karate

Il karate proposto sarà una forma di karate base, semplificata e adatta all'età prescolare. I bambini impareranno tecniche di base come posizioni e semplici movimenti di autodifesa, sempre sotto la supervisione attenta di un istruttore qualificato.

PROGRAMMA DELLA LEZIONE: riscaldamento, apprendimento di tecniche di base (pugni, calci, posizioni), giochi di disciplina e coordinazione.

MATERIALI: uniformi da karate, tappetini e spazi sicuri per l'attività.

#### MODALITÀ DI IMPLEMENTAZIONE

Le attività si svolgeranno all'interno dell'asilo, in uno spazio adeguato e sicuro. Le classi saranno strutturate in piccoli gruppi per garantire un'attenzione individuale e favorire la partecipazione attiva di tutti i bambini.

#### COESISTENZA DI DANZA E KARATE

Nonostante la danza e il karate possano sembrare discipline molto diverse, la loro coesistenza all'interno dello stesso programma offre un equilibrio perfetto tra espressione creativa e sviluppo di autodisciplina. La danza permette ai bambini di esplorare la libertà del movimento, incoraggiando l'espressività e la creatività in un ambiente rilassato e gioioso. Il karate, d'altro canto, introduce la disciplina, l'autocontrollo e il rispetto delle regole. Queste due attività non solo si completano a vicenda, ma arricchiscono il percorso educativo dei bambini, poiché promuovono competenze motorie differenti e valori complementari. Mentre la danza libera e rilassa, il karate canalizza energia e insegna la gestione di se stessi e delle proprie emozioni.

## SVOLGIMENTO DI DANZA E KARATE NELLA STESSA ORA DI LEZIONE

La lezione di un'ora può essere suddivisa in due parti complementari, ciascuna di circa 25-30 minuti, creando un flusso dinamico che alterna creatività e disciplina. Si inizia con un'introduzione alla danza, dove i bambini sono invitati ad esplorare il movimento attraverso giochi ritmici e semplici coreografie. Questa fase aiuta i bambini a riscaldare il corpo in maniera giocosa e libera, migliorando la flessibilità e la coordinazione.

Dopo questa prima parte più libera e creativa, si passa al karate. Il cambio di attività viene segnato con un breve momento di transizione, durante il quale i bambini si preparano mentalmente e fisicamente, entrando in un contesto più disciplinato. In questa fase, l'attenzione è posta su tecniche di base, come le posizioni e i movimenti fondamentali, che richiedono concentrazione e controllo. Il karate, attraverso giochi di ruolo ed esercizi mirati, aiuta a canalizzare l'energia precedentemente espressa nella danza, insegnando ai bambini la gestione delle emozioni e l'autocontrollo.

Grazie a questa struttura bilanciata, la lezione mantiene alta l'attenzione dei bambini, alternando momenti di espressione creativa a momenti di disciplina, senza creare discontinuità. In questo modo, danza e karate si integrano armoniosamente, offrendo un'esperienza stimolante e varia, che coinvolge sia il corpo che la mente.

## CONCLUSIONI

L'introduzione di danza e karate all'interno dell'asilo rappresenta un'opportunità per arricchire il percorso educativo dei bambini. Attraverso il movimento, non solo migliorano le loro capacità fisiche, ma imparano anche importanti valori come disciplina, rispetto, collaborazione e creatività. Questo progetto contribuisce a creare un ambiente educativo stimolante e completo, che supporta lo sviluppo integrale dei bambini.