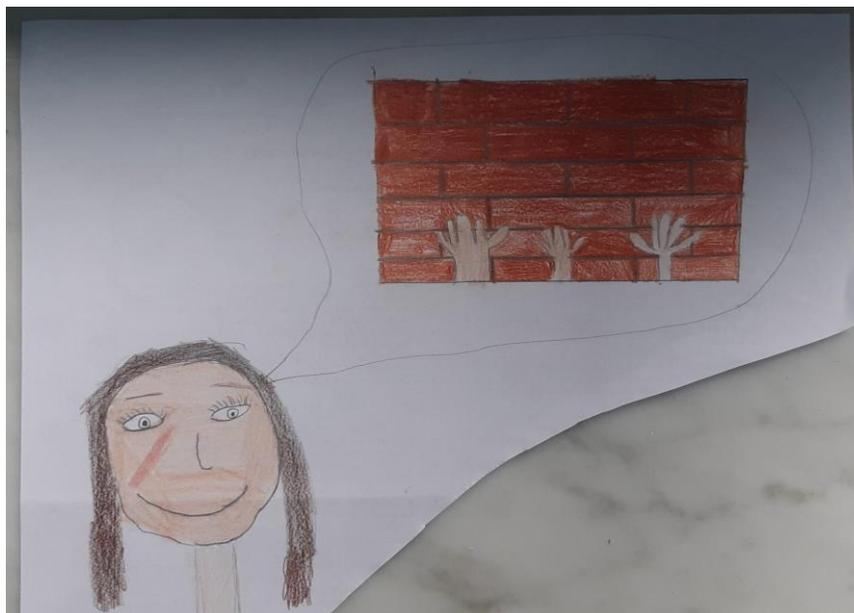




IL MIMO



Il mimo serve per stimolare la fantasia, superare la paura da palcoscenico e comunicare attraverso il corpo.

QUANTO TEMPO SERVE?

Circa 15 minuti.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Bisogna essere in 20 persone al massimo.

DOVE?

Si può giocare in uno spazio abbastanza grande sia all'aperto che al chiuso.

Per iniziare il gioco bisogna formare un cerchio in cui ogni persona si muove coordinandosi con gli altri e immagina di avere un ostacolo (muretto) davanti a sé e poi cercare di toccarlo e scavalcarlo ecc...

Bisogna essere capaci di fare movimenti realistici usando le mani, movimentare tutto il corpo ed esprimere le emozioni con il volto per far capire agli altri cosa stai facendo, l'uso della musica può aiutare la coordinazione.

Veronica, Alfred, Alessandro R.

LE PALLINE DELLA CONCENTRAZIONE



Questo esercizio serve a sviluppare la capacità di concentrazione, a mantenere il contatto visivo con gli altri e coordinarsi in un unico ritmo.

QUANTO TEMPO SERVE?

Il tempo per svolgere l'esercizio è circa un quarto d'ora ma si può prolungare.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Il numero massimo delle persone che possono giocare è 15.

DOVE?

L'esercizio si può svolgere all'aperto o al chiuso, l'importante che ci sia lo spazio per fare un cerchio.

Inizialmente è necessario formare un cerchio mantenendosi distanti: lo si può fare tenendo le braccia alzate come quando cerchiamo di mantenerci in equilibrio e andando indietro fino a quando non si sfiorano le dita delle persone accanto.

Successivamente bisogna concentrarsi a immaginare di tenere una pallina di un preciso colore (rosso, giallo e blu) e di passarla al vicino dicendo di che colore è. La pallina così passa di mano in mano e pian piano, una per volta, si aggiungono altre palline immaginarie (massimo 3). A questo punto si cerca di aumentare il ritmo senza

perdere la concentrazione, è facile che si crei confusione quando ad una persona arrivano contemporaneamente più palline. Lo scopo è di mantenere in circolo tutte e tre le palline.

Irene e Armand

I BASTONI IN EQUILIBRIO



Il gioco serve a mettersi in sintonia con l'altro perché insegna a guardarsi negli occhi, imparare a collaborare, fidarsi e coordinarsi con il compagno.

QUANTO TEMPO SERVE?

Per il gioco servono circa 20 minuti.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Il numero ideale è di circa 14, (un numero pari).

DOVE?

Bisogna mettersi in uno spazio ampio e delimitato, possibilmente all'aperto.

Per questo gioco servono dei bastoni leggeri, lunghi circa un metro, di legno e dritti. Si scelgono le coppie e si prende un bastone per ognuna. Le persone della coppia si mettono una di fronte all'altra, posizionano il bastone in equilibrio appoggiandolo alla pancia e iniziano a muoversi man mano accelerando il passo, cercando di non far cadere il bastone e di non tenerlo con le mani, facendo attenzione alle altre persone intorno. Se si vuole, si può passare sotto il bastone degli altri compagni. Durante il gioco si può mettere della musica rilassante per concentrarsi.

Questo gioco si può fare anche in altri modi: ad esempio si può tenere il bastone con il palmo della mano, oppure si possono usare due bastoni.

Giulia e Alessandro T.

IL GIOCO DEI PALLONCINI



Questo gioco serve per sincronizzare le coppie e a coordinare i movimenti.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Il numero ideale è di circa 14, (un numero pari).

QUANTO TEMPO SERVE?

Per il gioco servono circa 10 min.

DOVE?

Bisogna mettersi in uno spazio ampio.

Occorrente: un palloncino per coppia. Si scelgono le coppie, si dispongono lungo una linea e si distribuisce un palloncino gonfio per ognuna. Le coppie devono tenere il palloncino in equilibrio tra le fronti... Poi le coppie partono tutte insieme cercando di camminare il più veloce possibile per arrivare al traguardo per primi ma senza far

cadere il palloncino in terra o farlo scoppiare, altrimenti la coppia perde e viene eliminata.

Giulia e Alessandro T.

Il gioco zip zap boing!

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Bisogna essere almeno in 4.

QUANTO TEMPO SERVE?

Circa 10 minuti ma il gioco può essere ripetuto a tempi più lunghi.

DOVE?

Preferibilmente all'aperto ma si può giocare anche al chiuso.

Si deve formare un cerchio in cui le persone si dispongono abbastanza distanti l'una dall'altra.

Una persona deve immaginare di avere una palla di energia tra le mani, e passarla al compagno, dicendo zip dobbiamo strisciare le mani tra di loro puntando il giocatore di fianco passando l'energia. Dicendo zap si può passare la palla ad un giocatore più lontano, dicendo boing si respinge l'energia che ci ha dato un giocatore, dopo alcuni giri di prova si deve mantenere un ritmo. Una volta che si è preso il ritmo si possono introdurre alcuni comandi come l'ascensore o la samba; l'ascensore si usa per giocare accovacciati, se si ha l'energia si può anche ritornare su. Si può anche usare il comando samba con cui ballando si va al centro e ci si scambia tutti di posto e infine si passa l'energia a qualcun'altro.

Daria e Giada

Il gioco zip zap boing ascensore samba yolbum



Serve a sviluppare l'attenzione, la concentrazione e il rispetto delle regole.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Da 10 a 20

QUANTO TEMPO SERVE?

10 minuti o più...

DOVE?

Questo gioco si può svolgere sia all'aperto che al chiuso (palestra, in casa).

Ci si dispone in cerchio, poi guardiamo negli occhi un compagno e gli "lanciamo" l'energia. Se il compagno è vicino diremo zip fregandoci le mani, se invece è lontano diremo zap fregando le mani ancora più forte. Invece boing lo useremo per rispedire

l'energia indietro portando avanti la pancia. Il gioco dell' ascensore invece è un movimento che ci fa abbassare piegando le ginocchia, per farlo bisogna essere in cerchio e guardarsi negli occhi e coordinarsi. Samba è, invece, una danza che si fa insieme passeggiando per lo spazio verso il centro del cerchio per poi rimetterci a posto cambiando la posizione, a ritmo di musica. YolBum è un grido che si fa insieme ad un movimento delle braccia verso l'alto.

Davide

IL GIOCO DELL'EQUILIBRIO



Se sei una persona particolarmente timida oppure insicura di se stessa, con questo gioco potresti migliorare l'approccio di empatia e comunicazione con le persone.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Una decina.

QUANTO TEMPO SERVE?

20 minuti.

DOVE?

In un grande spazio preferibilmente all'aperto.

L'esercizio può essere svolto con della musica tranquilla e rilassante.

- Vi disponete in un cerchio con una persona nel centro.
- Prendete tanti bastoni quanti sono i componenti del gruppo tranne che per la persona centrale.

- Dovete appoggiare un' estremità di ogni bastone in una parte del corpo della persona centrale nel cerchio come la pancia, i fianchi, le mani e l'altra estremità del bastone sarà retta da una persona del gruppo.
- Una volta posizionati tutti i bastoni dovete "comandare" la persona nel centro e viceversa. (Per muoversi insieme bisogna fare pressione con il bastone sulla parte del corpo desiderata e facendo ciò farete muovere tutto il gruppo).

LO SPEZZA BRACCIA



Serve per fare amicizia e stare in gruppo divertendosi.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Il minimo numero di giocatori necessari è di quattro.

QUANTO TEMPO SERVE?

20 minuti.

DOVE?

Possibilmente all'aperto.

Gli oggetti necessari sono:

- UNA CORDA/FUNE
- UN PANNO

La corda viene tesa per terra, bisogna rimanere concentrati e ripetere insieme alcuni movimenti prima concordati, posizionare sincronizzati le mani sulla corda e cominciare a tirare tutti nello stesso momento. Il primo che passa la linea fa perdere l'intera squadra e gli altri giocatori vincono.

Veronica, Alfred, Alessandro R.

CERCHIO DI CONCENTRAZIONE

Serve per imparare a mantenere un contatto visivo con le altre persone e coordinarsi con esse.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Il numero massimo delle persone che possono fare l'esercizio è quindici.

QUANTO TEMPO SERVE?

Il tempo per svolgere l'esercizio è di cinque minuti.

DOVE?

Ci si può giocare all'aperto e al chiuso ma è sempre meglio all'aperto, basta solo che ci sia dello spazio per fare un cerchio.

Inizialmente è necessario formare un cerchio: bisogna stare vicini gli uni con gli altri con le mani sulle cosce, le gambe un poco piegate, guardandosi attentamente negli occhi.

si fa un respiro profondo e poi solo con gli occhi si decide quando iniziare a contare. Bisogna riuscire a contare i numeri uno per uno fino a dieci senza che le voci si sovrappongano, uno per volta: ogni persona decide quando è il momento opportuno per dire un numero cercando di anticipare i compagni. Se le voci si sovrappongono bisogna ricominciare a contare da capo.

Irene e Armand

MIMO 2.0

Dovendo decidere con un compagno cosa fare “in scena” si crea un legame con lui e andando a presentarsi ai compagni passa la paura del palcoscenico.

DOVE

Va bene sia in un posto aperto che al chiuso, preferibilmente all'aperto.

Dopo essere stati divisi in coppie, si deve inventare in cinque minuti uno “scetch” mimato che duri un minuto, da presentare ai compagni che faranno da pubblico, si può scegliere se mettere la musica di sottofondo o meno. Si può creare un “pubblico” anche più diversificato, formato dai tuoi amici o insegnanti, e si fa un piccolo “spettacolo”. Gli scetch possono essere messi in gara tra di loro e si può votare il preferito.

In questo gioco ci siamo divertiti molto e abbiamo sbizzarrito la nostra fantasia.

Alcuni per esempio hanno mimato canzoni famose cantando, o altri hanno “ballato” con musica di sottofondo o altri ancora hanno fatto alcuni esercizi che avevamo fatto durante il laboratorio e che li avevano colpiti.

Daria e Giada

I VERSI DISTANTI



Questo esercizio serve ad alzare il livello di concentrazione, a focalizzarsi su una cosa sola, ad aumentare la capacità di ascoltare e a creare una sincronizzazione.

QUANTI BISOGNA ESSERE?

Bisogna essere in numero pari, in 6 o più.

QUANTO TEMPO SERVE?

20 min.

DOVE?

In uno spazio delimitato (come un campetto di pallavolo) e preferibilmente all'aperto.

Per prima cosa ci si divide in gruppi di due, ogni persona sceglie un proprio richiamo (ad esempio il verso di un animale) e lo comunica al compagno; ad occhi chiusi

bisogna distanziarsi e al via, urlando il verso prescelto, ci si ricongiunge cercando di distinguere il richiamo del compagno da tutto il caos prodotto dalle altre coppie. Quando ogni persona pensa di essere davanti al proprio compagno si aprono gli occhi e se si è stati concentrati e in sintonia ci si trova uno di fronte all'altro.

Nikolas e Alessia