

La favola del bosco magico

Percorso per piccoli esploratori della danza (3-4 anni)



Ideazione e cura del progetto: Cristiana Cappi

Una favola danzata per i bambini



**Dove ogni passo
racconta una storia**



Gli Amici del Bosco Magico

Un elenco di tutti i personaggi incantati che Mia incontra nel suo viaggio, ognuno dei quali le insegna esercizi divertenti e utili per sviluppare la danza.

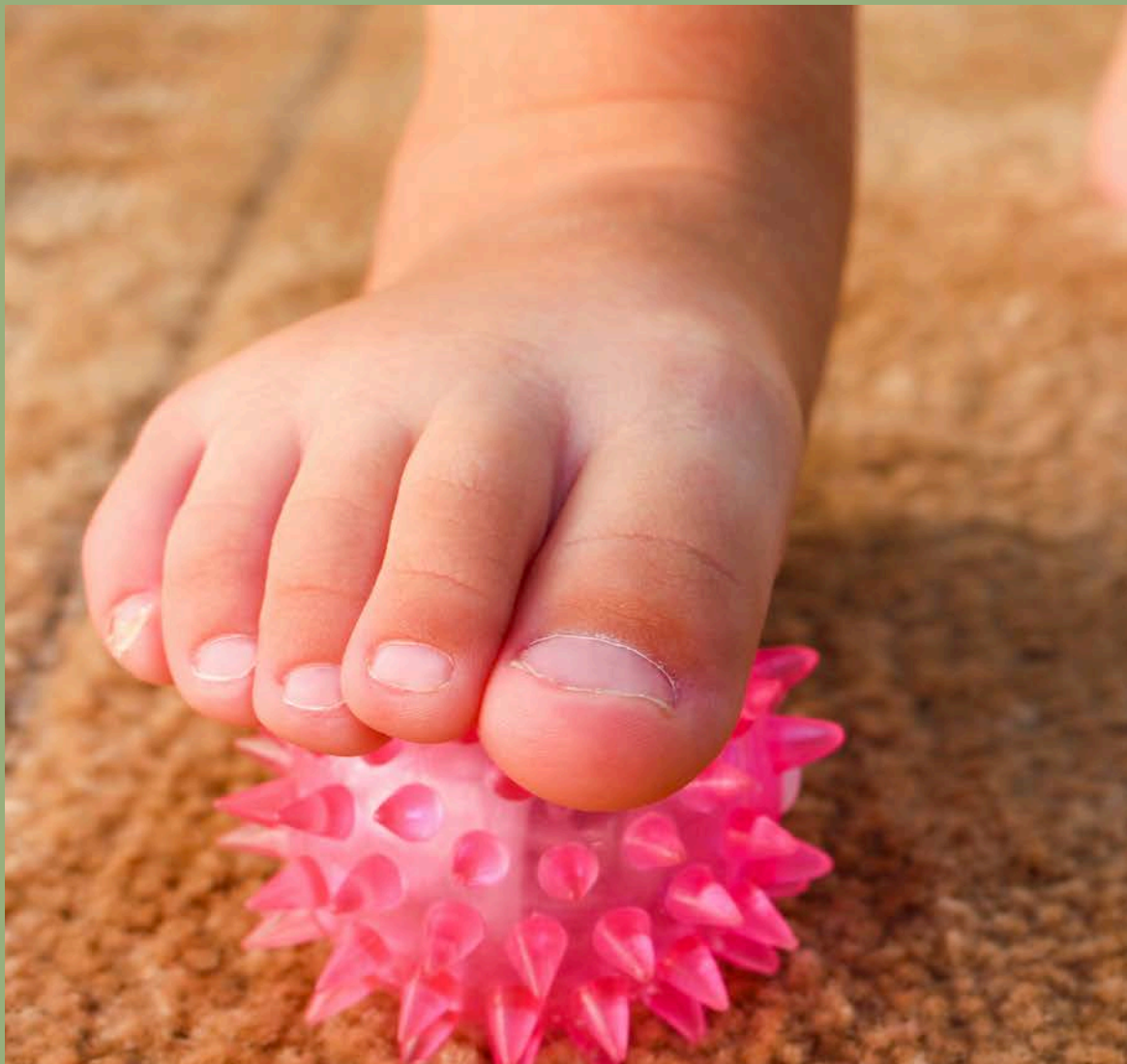
- *Riccio Magico*
- *Farfalla o Crisalide*
- *Rana Magica*
- *Scoiattolo Veloce*
- *Pesciolino Magico*
- *Lucciole luminose*
- *Marcia degli animali*
- *Il vento tra gli alberi*

*Mia, una
bambina
curiosa e
coraggiosa,
decise di
esplorare il
Bosco Magico e
incontrò un
riccio con
aculei luminosi
morbidissimi
che la
introdusse al
suo primo
esercizio
magico.*



1

"Premi la Pallina del Riccio"



Pressione delicata

- Mia usa una pallina morbida sotto i piedi, premendo delicatamente
- Alterna tra un piede e l'altro

Pressione energica

- Dopo la fase delicata, il Riccio la guida a premere con più energia
- Alterna tra forza e rilassamento

Obiettivi



**Avvicinare i bambini ai
primi esercizi di danza
attraverso il gioco e
l'immaginazione**

**Potenziare la flessibilità
e la coordinazione dei
piedi tramite
movimenti ispirati al
riccio incantato.**

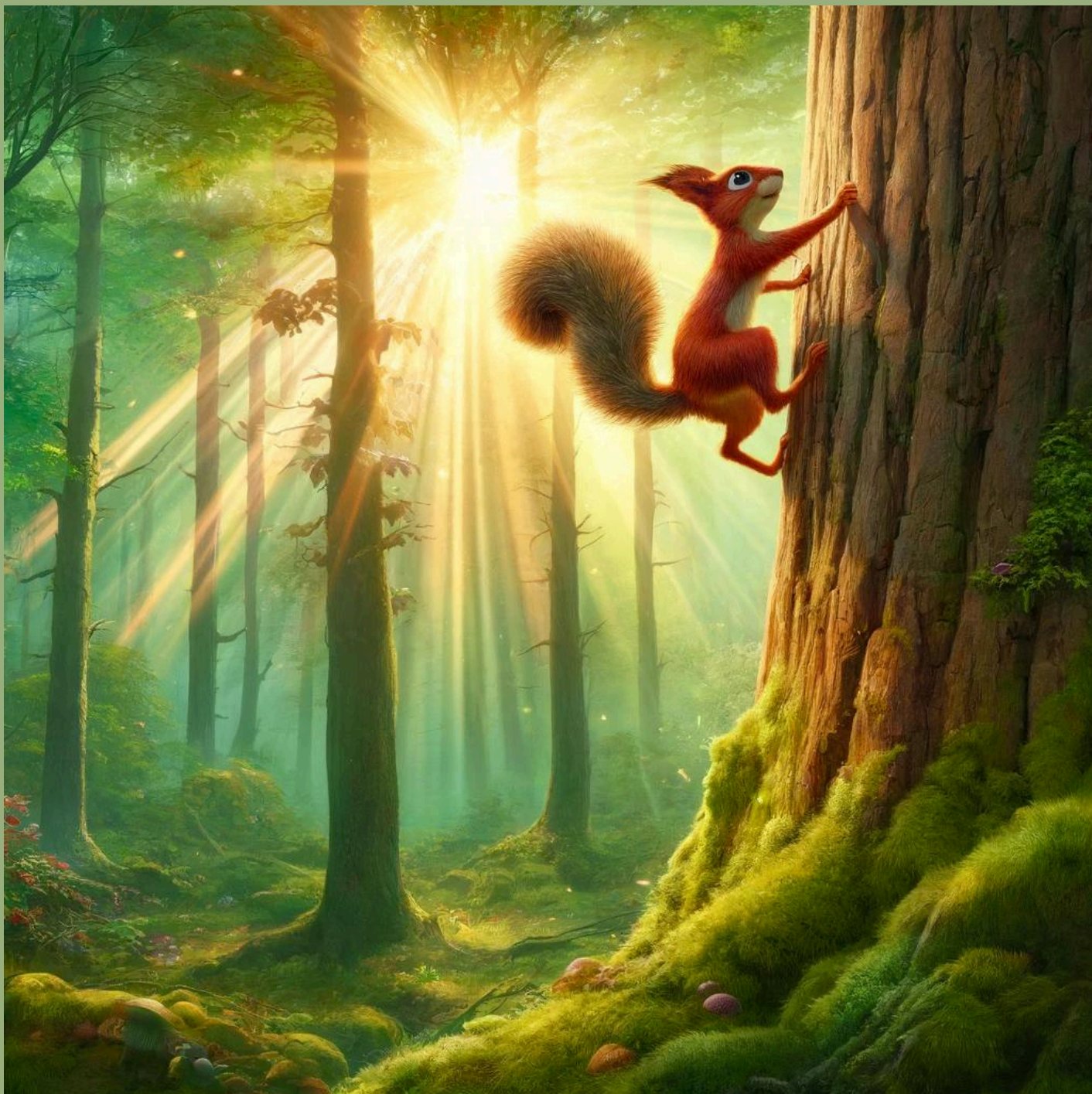




Come rotola il Riccio

- Mia si diverte con una grande palla magica con le mani la fa rotolare in tutte le direzioni.
- Fase 1: I bambini camminano lentamente dietro la palla sempre guidandola.
- Fase 2: Aumentano la velocità facendo una corsetina leggera mentre la palla rotola.

Mia incontrò uno Scoiattolo vivace che, con i suoi rapidi movimenti, le insegnò a essere veloce. Insieme, si allenarono nel bosco magico imparando a reagire ad ogni avventura



**Mia si allena**

- Si allena a premere una palla contro un muro con i piedi alternati.
- Obiettivo: migliorare coordinazione e velocità.
- Ispirazione: scoiattolo che si arrampica sugli alberi.

Corsa con le ghiande: un allenamento da scoiattoli!

- Esercizio di corsa veloce sul posto o/e nello spazio
- Tenere una ghianda in mano o sulla testa
- Concentrazione per mantenere la ghianda stabile



Obiettivi



Forza e Resistenza

Aumentano la forza muscolare nelle gambe e migliorano la resistenza

Concentrazione e Controllo

I bambini imparano a concentrarsi sui movimenti e a controllare il proprio corpo durante l'esercizio.

Agilità

Migliora la capacità dei bambini di muoversi rapidamente

Consapevolezza del corpo:

Aiuta i bambini a comprendere meglio il loro corpo nello spazio e a sviluppare una maggiore consapevolezza dei loro movimenti.

