

***Una stella
in viaggio tra
emozioni,
colori e
movimento***



Indice

● Rosso – Il coraggio di affrontare sfide

● Giallo – La gioia:danzare in un prato fiorito

● Verde – La forza: gli alberi della foresta.

● Blu – La fantasia: vicino a un lago magico

🌸 Rosa – L'amicizia: incontro con piccole creature.

Una piccola stella cade sulla
Terra...
Ha perso la luce e le sue 5
punte sono confuse.
Solo ritrovando coraggio,
gioia, fantasia, forza e
amicizia potrà tornare a
brillare nel cielo.



C'era una volta una piccola stella
che brillava nel cielo.

Aveva cinque punte colorate:
rosso del coraggio, giallo della gioia,
blu della fantasia, verde della forza,
rosa dell'amicizia.

Ogni notte danzava lasciando
scie luminose.

Ma una sera una nuvola nera la sfiorò...
PLOP!

La stellina cadde sulla Terra.

Quando si svegliò,
le sue punte erano spente.

Nessun colore. Nessuna luce.

"Allora... devo ritrovarli,"
sussurrò.

E iniziò il suo viaggio.



C'era una volta...una stellina di nome Luma



Luma camminava
piano sul prato,
quando inciampò in
un piccolo sassolino
rosso, liscio
e brillante.

«Au! Chi sei?» chiese
la stellina.

«Un sassolino
coraggioso!» rispose
lui, saltando in piedi.

«Se vuoi ritrovare il
colore della tua prima
punta, devi provarci
anche tu!»

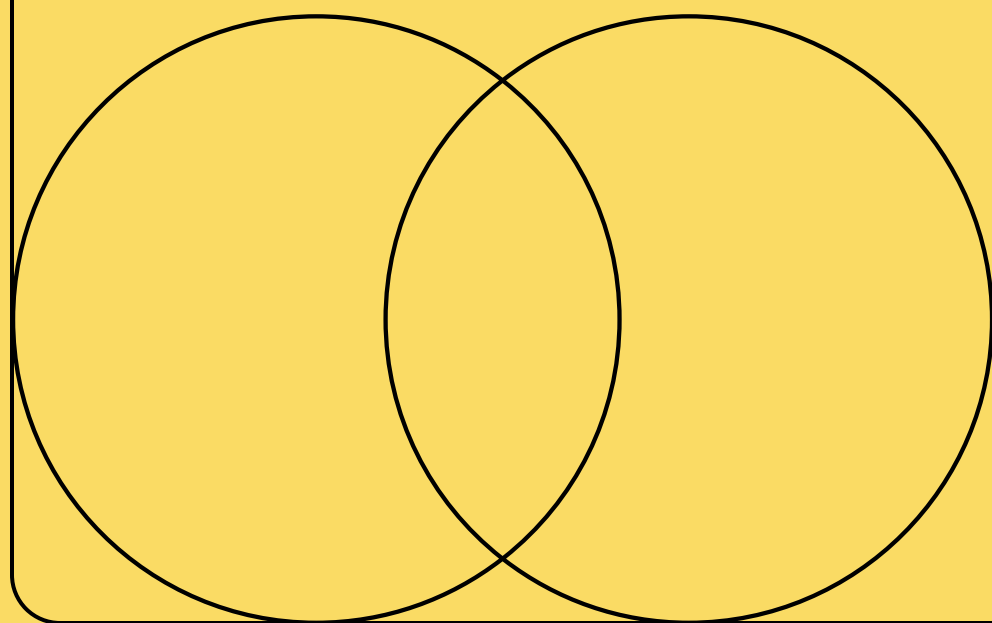
«Coraggio
vuol dire provare»

Parliamo del colore rosso

Il rosso è un colore che rappresenta energia, passione e coraggio per i bambini. Simboleggia il battito del cuore, il calore del fuoco e la forza



Parliamo di equilibrio



Equilibrio statico

L'equilibrio statico nei bambini è la capacità di mantenere la posizione senza cadere, sviluppata tramite controllo posturale, forza muscolare e concentrazione.

Tra i 3 e i 6 anni, esercizi-gioco stimolano quest'abilità, fondamentale per movimenti come saltare, girare, stare sulle punte e danzare.

Movimento esercizio collegato



Esercizio di equilibrio statico con un sassolino rosso:

Materiale: un sassolino , yoga block
un oggetto rosso- cerchio

Variante: i

I sassolino è posato sul palmo
della mano,
mantenendo l'equilibrio
senza farlo cadere.

Attività principale: i bambini stringono
il sassolino e provano a mantenere
l'equilibrio su un piede poi sull'altro
posizionando un cerchio
davanti/dietro/ di fianco a loro

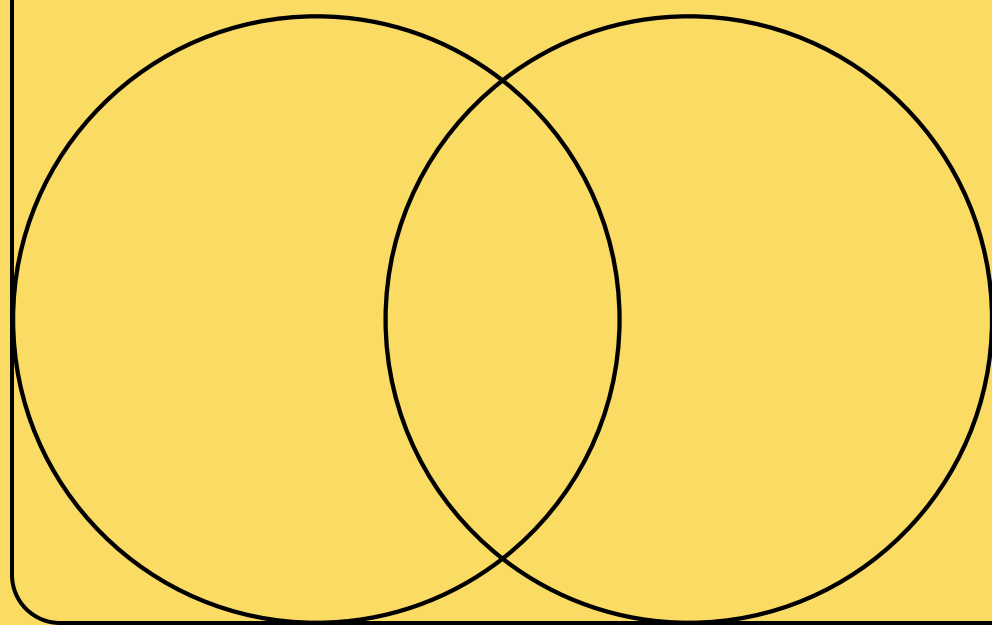
Conclusione: tutti saltano insieme dentro
al cerchio rosso , chiamato
“il cerchio del coraggio” sempre tenendo
saldamente l'oggetto



Benefici specifici dell'equilibrio statico per la danza nei bambini piccoli

- **Postura corretta:** imparano a "allungarsi" verso l'alto e controllare il corpo.
- **Preparazione ai giri:** saper fermarsi e mantenere l'asse è fondamentale per i pirouette.
- **Sicurezza sulle punte/mezzepunte:** rinforzano piedi e caviglie per sostenere il peso.
- **Consapevolezza corporea:** comprendono la loro posizione nello spazio e come rimanere fermi.
- **Forza e stabilità:** gambe e core più pronti per salti ed esercizi dinamici.

Parliamo di equilibrio



Equilibrio dinamico

L'equilibrio dinamico è la capacità di mantenere la stabilità del corpo in movimento, richiedendo aggiustamenti posturali e muscolari. Nei bambini piccoli, si sviluppa grazie alla maturazione del sistema vestibolare, della proprioccezione e della forza muscolare, ed è essenziale per azioni motorie complesse come correre, saltare, girare e camminare su superfici strette.



**Luma, la
piccola stella,
incontra un fragile
ponte rosso durante
il suo viaggio.**

**Spaventata, scopre
il ponte «rosso del
coraggio» e decide
di attraversarlo,
passo dopo passo.**

**Ogni passo la rende
più sicura e la sua
luce brilla di più.**

**Alla fine, Luma
realizza che il
coraggio è la forza di
andare avanti
nonostante
le difficoltà**

Movimento esercizio collegato

Attraversare il ponte rosso

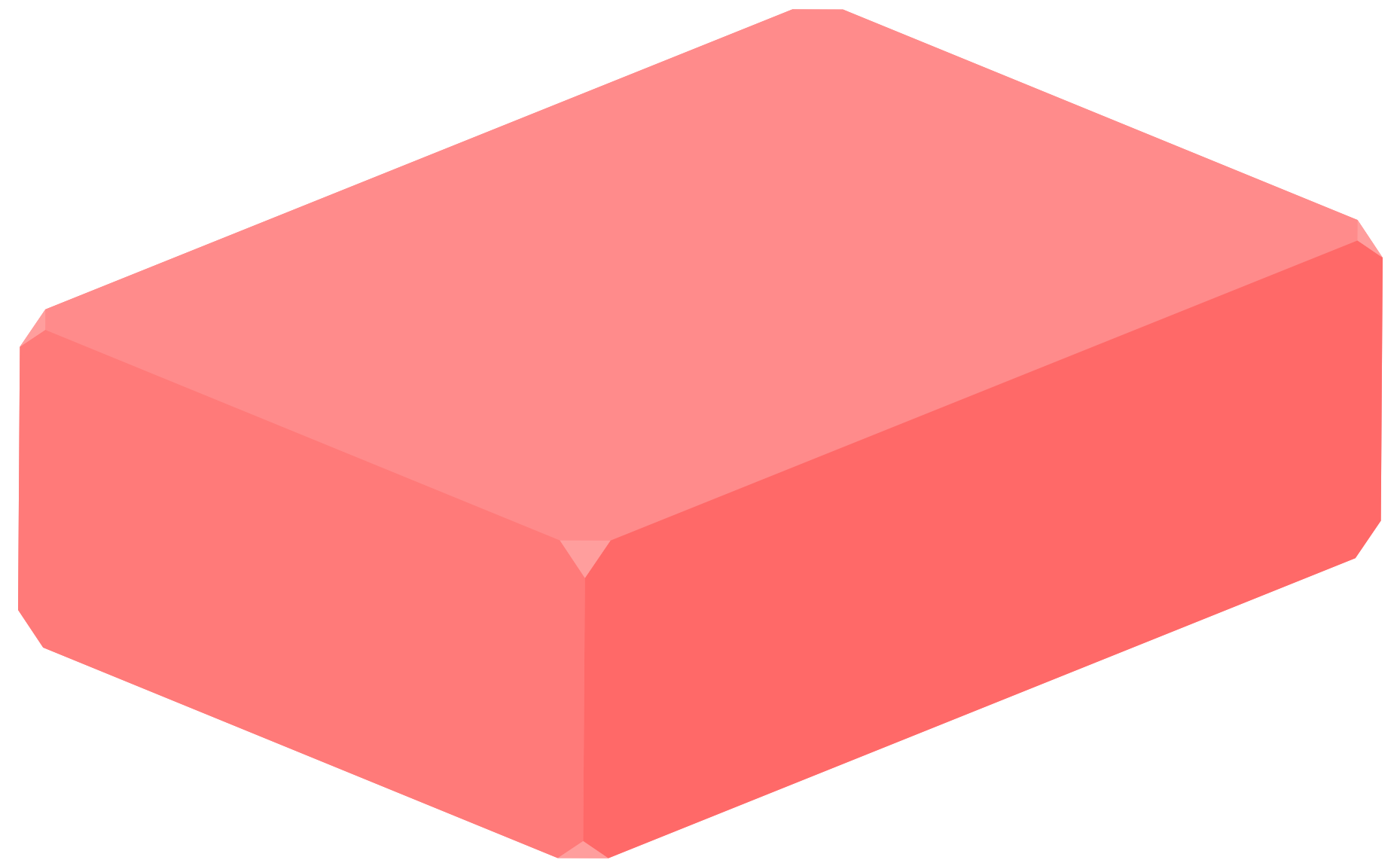
Materiale: blocchi rossi oppure una lunga corda rossa

Allestimento: disporre i blocchi in fila con spazi tra loro.

Esecuzione: i bambini camminano da un blocco all'altro senza toccare il pavimento, tenendo un oggetto rosso sulla testa o in mano, per collegare coraggio e equilibrio.

Varianti: includono camminata lenta o "saltello coraggioso".

Obiettivi: allenare equilibrio e coordinazione, stimolare concentrazione e fiducia, rendere il movimento giocoso e narrativo.





Movimento - Esercizio collegato

Descrizione:

Nome dell'esercizio : Saltelli coraggiosi

Obiettivo: imparare a provare e riprovare, superare l'esitazione, lavorare su equilibrio e ritmo

Saltelli coraggiosi

Percorso con i coni e saltelli:

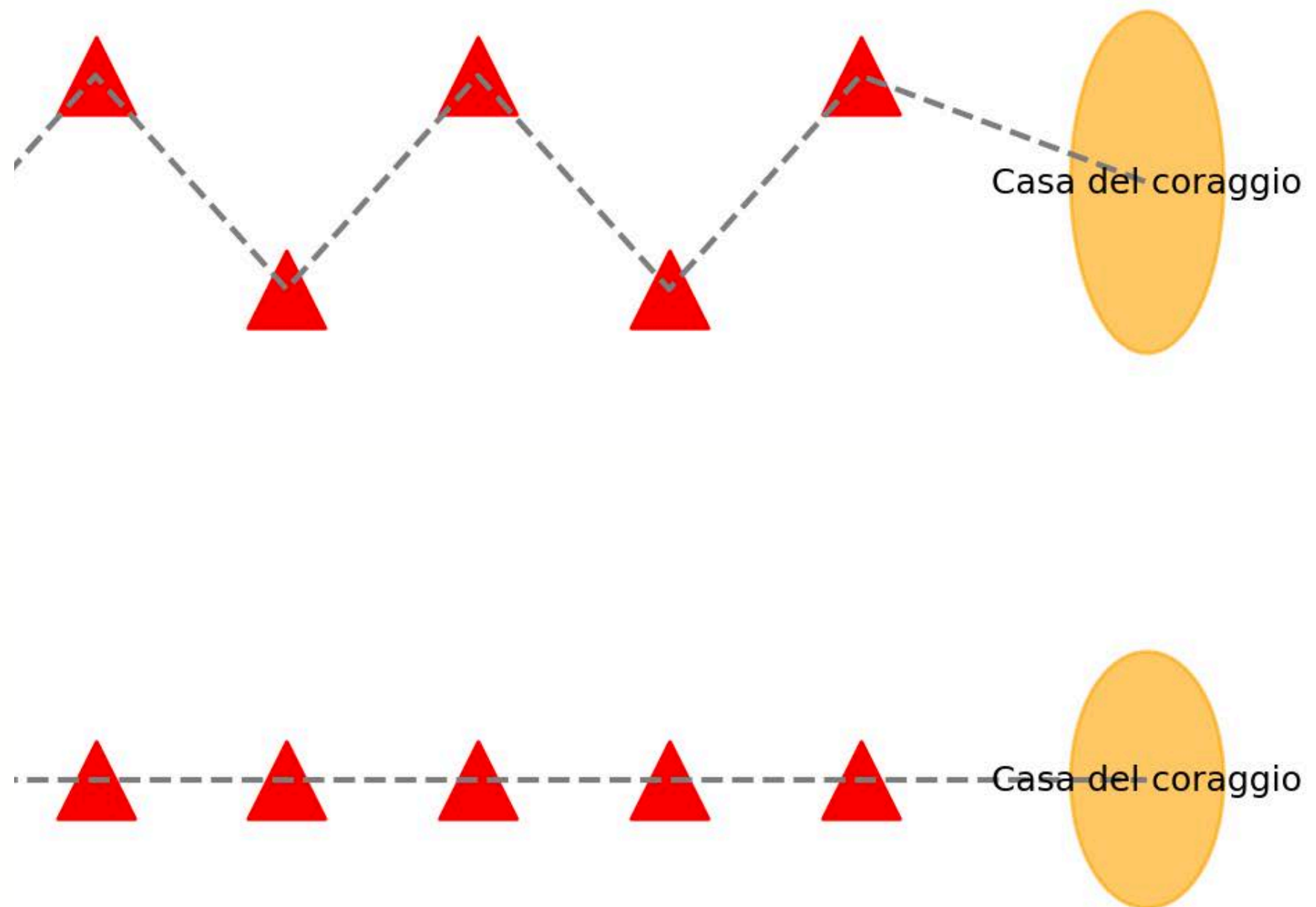
Materiale: 5-6 coni (o cerchi/segnaposto)

Disposizione: in fila dritta per saltare avanti o a zig-zag per saltare di lato.

Distanza: 40-50 cm tra i coni per salti brevi e sicuri.

Attività: i bambini saltano da cono a cono, immaginando pietre rosse, e fanno un grande salto finale in un cerchio ("casa del coraggio").

Varianti: saltare su un piede (destro e sinistro) o saltelli laterali.



Giochiamo al Ritmo

Obiettivo: sviluppo di ritmo, ascolto e coordinazione.

Descrizione dell'attività:

- Bambini in cerchio, in ginocchio, battono 4 volte sul pavimento.
- Si girano di lato e ripetono 4 battiti.
- Cambiano direzione e continuano con altri 4 battiti da ciascun lato.
- Il ritmo diventa un gioco corale semplice e ripetitivo.

Varianti:

- Accelerare o rallentare i battiti.
- Far scegliere un bambino il lato da cui iniziare.

Aggiungere un salto alla fine dell'ultima sequenza.





**Luma ritrova la sua punta rossa:
ora brilla forte e le dà sicurezza.
Con il coraggio nel cuore, parte
felice verso nuove avventure.**