

Lista di controllo per gli educatori: Preparazione di un laboratorio di danza inclusivo per persone con disabilità visiva

1. Preparare lo spazio

- ☐ Assicurarsi che la sala sia sicura e che ci si possa muovere facilmente al suo interno.
- ☐ Rimuovere gli ostacoli dall'area di ballo.
- ☐ Mantenere la disposizione della sala stabile e prevedibile.
- ☐ Spiegare la disposizione dello spazio prima di iniziare:
 - Dove si trovano le pareti?
 - Dove sono le uscite?
 - Dove si trova il centro della sala?
 - Dove sono posizionati gli altri partecipanti?
- ☐ Concedi ai partecipanti il tempo di esplorare lo spazio prima di ballare.

Suggerimento: sentirsi a proprio agio e al sicuro nell'ambiente aiuta i partecipanti a muoversi con maggiore sicurezza.

2. Preparare la struttura della sessione

- ☐ Spiegare il programma del workshop all'inizio.
- ☐ Fornire informazioni chiare su ciò che accadrà in seguito.
- ☐ Utilizzare una struttura coerente (ad esempio: riscaldamento → attività di movimento → esplorazione creativa → defaticamento).
- ☐ Concedere ai partecipanti tempo sufficiente per comprendere e adattarsi a ciascuna attività.

Suggerimento: la prevedibilità favorisce l'autonomia e riduce l'incertezza.

3. Fornire istruzioni chiare sui movimenti

Quando spieghi i movimenti:

☐ Descrivere cosa sta facendo il corpo, non solo come appare.

Invece di:

☒ «Crea una bella forma con le braccia.»

Dite:

☒ «Alza lentamente entrambe le braccia dai fianchi fino a portarle all'altezza delle spalle.»

☐ Spiega:

- Direzione (in avanti, indietro, a sinistra, a destra)
- Livello (alto, medio, basso)
- Velocità (lenta, veloce, continua)
- Parti del corpo coinvolte

☐ Concedere ai partecipanti il tempo di esplorare i movimenti prima di aggiungere nuove istruzioni.

4. Favorire la consapevolezza del proprio corpo e l'orientamento

☐ Incoraggiare i partecipanti a prestare attenzione a:

- Come si sente il loro corpo
- Il proprio equilibrio e la propria postura
- Il loro contatto con il pavimento
- Il loro rapporto con lo spazio

☐ Utilizza descrizioni sensoriali:

Esempi:

- «Senti i tuoi piedi che premono sul pavimento.»
- «Immagina di creare un cerchio con le braccia.»
- «Nota il movimento che si propaga dalle spalle alle mani.»

☐ Incoraggia i partecipanti a scoprire il proprio stile di movimento.

5. Adattare le attività di movimento

☐ Offri diverse modalità di partecipazione:

- Movimenti in piedi
- Movimenti da seduti
- Esplorazione individuale
- Attività in coppia

☐ Evitare di concentrarsi esclusivamente sull'imitazione visiva.

Invece di:

✗ «Copia il mio movimento.»

Usare:

✓ «Prova un movimento in cui le braccia si muovono lentamente verso l'alto.»

☐ Consenti ai partecipanti di interpretare i movimenti a modo loro.

6. Usa il suono, il ritmo e il tatto come guida

☐ Usa musica con ritmo e struttura chiari.

☐ Spiega verbalmente i cambiamenti nella musica o nell'attività.

☐ Usa il conteggio, i suoni o i segnali verbali per facilitare la sincronizzazione.

☐ Esplorare il movimento attraverso:

- Ritmo
- Respirazione
- Vibrazioni
- Connessione con il partner

☐ Se si ricorre alla guida fisica, chiedere sempre il permesso prima di procedere.

Esempio:

“Preferisci che ti guidi nella posizione del braccio o preferisci esplorarla autonomamente?”

7. Incoraggiare i rapporti con gli altri

- ☐ Organizzare attività che favoriscano la fiducia e la cooperazione.
- ☐ Incoraggiare la comunicazione tra i partecipanti.
- ☐ Utilizzare con attenzione gli esercizi in coppia e spiegare chiaramente i ruoli.
- ☐ Assicurarsi che tutti abbiano la possibilità di scegliere se partecipare al contatto fisico.

Suggerimento: la danza inclusiva non significa che tutti si muovano allo stesso modo; significa creare esperienze condivise.

8. Creare un'atmosfera di sostegno

- ☐ Incoraggiare la creatività piuttosto che la perfezione.
- ☐ Evita di correggere i movimenti basandoti sull'aspetto visivo.
- ☐ Celebrare i diversi modi di esprimere il movimento.
- ☐ Fornite un feedback positivo incentrato sull'impegno, l'esplorazione e l'espressività.

Esempi:

- ✓ "Ho notato con quanta sicurezza hai esplorato quel movimento."
 - ✓ "Il tuo movimento aveva un forte senso del ritmo."
-

9. Riflessione dopo il workshop

Chiedi ai partecipanti:

- ☐ Come ti sentivi fisicamente durante il movimento?
 - ☐ Quale attività ti è piaciuta di più?
 - ☐ Cosa ti ha aiutato a sentirti a tuo agio e sicuro di te?
 - ☐ Avete scoperto un nuovo modo di esprimervi?
 - ☐ Come avete vissuto l'esperienza di muovervi insieme agli altri?
-

Messaggio chiave per gli educatori

Un laboratorio di danza inclusivo non consiste nell'insegnare alle persone con disabilità visiva a imitare i movimenti.

Si tratta piuttosto di creare opportunità affinché i partecipanti possano esplorare il proprio corpo, entrare in contatto con gli altri, acquisire sicurezza ed esprimersi attraverso il movimento.

