

TAI CHI *PERCORSO*

TAI CHI CHI KUNG

Alcune considerazioni:

- Ai bambini è piaciuto ed era atteso il momento dell'incontro successivo.
- Nonostante la voglia di fare c'è stata una grande difficoltà d'attenzione e concentrazione nell'esecuzione dell'esercizio, nel sentire il proprio corpo, nel lasciarsi andare...
- Alcuni elementi destabilizzavano e condizionavano in maniera negativa l'andamento del gruppo.
- Dopo l'incontro di verifica e valutazione abbiamo deciso di adottare delle strategie diverse:
 1. Anziché i due gruppi di dieci bambini iniziali, tre gruppi da sei/sette bambini smistandoli;
 2. Adozione di nuovi materiali e supporti (video "Kung Fu Panda" per comprendere il concetto di pazienza e l'importanza dell'allenamento per riuscire a far bene le cose);
 3. Teli colorati per riuscire a rilassarsi e a chiudere gli occhi;

E' migliorato:

- Il clima;
- L'attenzione;
- La capacità di rilassarsi e lasciarsi andare anche ad occhi chiusi;
- La concentrazione (grazie ai tempi ridotti d'attesa e di conseguenza l'esecuzione degli esercizi);
- Il provare e riprovare gli esercizi ha aiutato i bambini più insicuri e con scarsa autostima ad apprezzare la riuscita dell'esercizio e a mettersi in gioco;
- E' servito associare l'esercizio all'immagine di un animale.

Noi insegnanti siamo disposte a continuare l'esperienza.