

TOOLKIT DI FORMAZIONE SUL CIRCO SOCIALE

CIRCARE
Circo Sociale per Inclusione, Resilienza ed
Empowerment
2024-1-BG01-KA210-ADU-000248706

TOOLKIT DI FORMAZIONE SUL CIRCO SOCIALE

Versione 1, Settembre 2025
Contributi: Mini Art Foundation,
Associacio Sargantana Circ Inclusiu, Associazione Circo all'inCirca

Disclaimer

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono essere ritenute responsabili per tali contenuti.

INDICE

INTRODUZIONE	3
1. RISCALDAMENTO COMPLETO – DALLA TESTA AI PIEDI	5
2. GIOCHI DEI NOMI CON LA PALLA	7
3. ASCENSORE UMANO	9
4. PIATTI CINESI	11
5. LABIRINTO DI CIRCO.....	13
6. EQUILIBRIO SU OGGETTI.....	15
7. LANCI FUNZIONALI	17
8. COSTRUZIONI SENSORIALI.....	20
9. I TRONCHI	22
10. PING PONG	24
11. TIRO DEL DADO.....	26
12. PUZZLE AEREO	30
13. SIMON DICE AEREO.....	32
14. ALFABETO DEL CORPO AEREO.....	34
15. SPECCHIO SPECCHIO.....	36
DISPENSA: Schede visive con pose semplici per l'ispirazione	37

INTRODUZIONE

Questo **Toolkit di formazione sul Circo Sociale** è parte integrante del progetto **CIRCARE: Circo Sociale per Inclusione, Resilienza ed Empowerment**, realizzato nell'ambito del Programma Erasmus+, progetto n. 2024-1-BG01-KA210-ADU-000248706. Il progetto è implementato da organizzazioni partner provenienti da tre Paesi dell'Unione Europea: **Mini Art Foundation** (Bulgaria – capofila), **Circo all'inCirca** (Italia) e **Sargantana Circ Social** (Spagna).

Il toolkit propone una raccolta di **15 strumenti di educazione non formale** per la realizzazione di percorsi formativi di circo sociale rivolti a gruppi diversi, come bambini, giovani, adulti e persone anziane con minori opportunità. Gli strumenti si basano sulla **Metodologia del Circo Sociale** sviluppata dai partner nel contesto del progetto CIRCARE.

Il **circo sociale** è un approccio innovativo al lavoro educativo con bambini e giovani, che combina le arti circensi con tecniche psicosociali. Il suo obiettivo è promuovere l'inclusione sociale e sostenere lo sviluppo di competenze specifiche, in particolare nei giovani a rischio di esclusione.

Poiché questa pratica richiede, da un lato, costanza, impegno e disciplina e, dall'altro, lascia spazio alla creatività e alla libera espressione, il circo sociale permette ai partecipanti di valorizzare la propria "marginalità" come risorsa, utilizzandola per raccontarsi e costruire nuove forme di relazione con una società che spesso li esclude.

Il circo sociale può essere inteso anche come un **laboratorio di sperimentazione**, in cui prendono forma nuovi progetti sia artistici sia legati all'ambito delle arti non professionali, del tempo libero e delle alternative allo sport tradizionale.

La ricchezza delle discipline circensi, il teatro di circo, la creazione di nuovi giochi e l'inclusione di persone molto diverse tra loro — da chi ha bisogni speciali a chi si avvicina per semplice interesse — rendono il circo sociale uno spazio straordinario di gioia, movimento e partecipazione. Allo stesso tempo, contribuisce allo sviluppo del gruppo, alla costruzione di un percorso condiviso e alla necessità di una preparazione a lungo termine. È importante sottolineare anche il valore umano ed etico di questo approccio, che rappresenta un contributo significativo alla comunità.

Dalla sua nascita negli anni Novanta, il circo sociale si è diffuso in tutto il mondo, dando vita a numerosi progetti rivolti a gruppi socialmente vulnerabili, come bambini e giovani a rischio, persone rifugiate, donne vittime di violenza e persone detenute.

Oggi le pratiche di circo sociale possono essere realizzate in contesti molto diversi: residenze per persone anziane con demenza, ospedali psichiatrici, centri diurni per persone con disabilità intellettiva, centri di accoglienza per rifugiati e festival dedicati all'arte e alla cultura. Questo approccio sostiene sia lo sviluppo personale sia quello sociale dei partecipanti, favorendo l'espressione artistica, l'acquisizione di competenze sociali e la costruzione di un'autostima sana.

Il circo sociale si distingue dal circo professionale o di intrattenimento perché pone al centro l'esperienza dei partecipanti, più che il risultato finale. Va oltre il valore estetico e spettacolare, concentrandosi invece sulla creazione di legami tra le persone e le loro comunità.

In altre parole, **nel circo sociale il percorso è importante quanto il risultato: ed è proprio questo che libera e ispira.**

1. RISCALDAMENTO COMPLETO – DALLA TESTA AI PIEDI

Competenze e concetti chiave	✓ Attivazione fisica ✓ Consapevolezza corporea ✓ Coordinazione ✓ Connessione di gruppo ✓ Presenza e attenzione
Obiettivi	✓ Preparare il corpo all'attività fisica ✓ Prevenire infortuni attraverso il riscaldamento di articolazioni e muscoli ✓ Migliorare la coordinazione motoria ✓ Favorire la coesione del gruppo e la concentrazione
Materiali necessari	Uno spazio libero
Strumenti/Fonti	Esperienza nelle pratiche di circo sociale; conduzione dell'educatore.
Durata	5-10 minuti
Numero di partecipanti	5-20 (adattabile in base allo spazio)
Gruppo target	Tutte le età (bambini, giovani, adulti): adattabile a gruppi con abilità diverse
Handout	Non necessario, ma una guida visiva con illustrazioni dei movimenti può essere utile per i principianti

Descrizioni/Istruzioni

I partecipanti si dispongono in Cerchio, in modo che tutti possano vedersi. Il riscaldamento consiste nella rotazione delle principali articolazioni del corpo in entrambe le direzioni. L'educatore può guidare l'attività oppure invitare i partecipanti, a turno, a proporre e condurre i diversi movimenti.

I movimenti includono:

- ✓ Rotazioni del collo
- ✓ Circondazioni delle spalle
- ✓ Circondazioni di gomiti e polsi
- ✓ Rotazioni del bacino
- ✓ Piegamenti e rotazioni delle ginocchia
- ✓ Rotazioni delle caviglie

L'educatore può spiegare brevemente l'importanza del riscaldamento e indicare quali parti del corpo vengono attivate. L'esercizio favorisce anche l'espressione libera dello stato d'animo e delle emozioni del momento.

Quando ogni partecipante ha la possibilità di mostrare un proprio movimento, si incoraggia l'accettazione dell'essere al centro dell'attenzione, contribuendo a ridurre gradualmente lo stress e l'ansia legati all'esposizione di fronte agli altri.

Domande di debriefing

- ✓ Come si sentiva il tuo corpo prima e dopo il riscaldamento?
- ✓ Perché pensi sia importante riscaldarsi prima di iniziare le attività di circo?
- ✓ Hai notato una differenza nella tua concentrazione o coordinazione dopo l'esercizio?

Fonte: sviluppato da Mini Arrt Foundation nel contest del Progetto CIRCARE.

2. GIOCHI DEI NOMI CON LA PALLA

Competenze e concetti chiave	✓ Concentrazione ✓ Memoria e memorizzazione dei nomi ✓ Coordinazione occhio – mano ✓ Consapevolezza spaziale ✓ Ritmo e tempismo di gruppo ✓ Espressione, presentazione del proprio “personaggio” e carica emotiva del momento, nel contesto del gioco e della performance individuale.
Obiettivi	✓ Aiutare i partecipanti a imparare i nomi reciproci in modo coinvolgente ✓ Allenare la memoria e attenzione attraverso sfide progressive ✓ Migliorare la coordinazione e la consapevolezza del gruppo ✓ Costruire fiducia e connessione tra i partecipanti
Materiali necessari	✓ 1-3 palline morbide (adatte al lancio) ✓ 1 - 3 clave da giocoleria o oggetti simili ✓ 1 - 3 cappelli da giocoleria ✓ Oggetti leggeri aggiuntivi (opzionali, per livelli finali)
Strumenti, Fonti	Adattato dalla metodologia del circo sociale; ispirato a giochi di giocoleria funzionale per il lavoro inclusivo di gruppo.
Durata	5-15 minuti
Numero di partecipanti	5-15 partecipanti
Gruppo target	Bambini, Giovani o gruppi di età mista; particolarmente indicato per gruppi inclusive, soprattutto all’inizio di un percorso formativo o di un laboratorio.
Handout	Non necessario, ma può essere utile uno schema visivo dell’ordine di passaggio della palla o della clava, se necessario.

Descrizione/Istruzioni

Round 1: I partecipanti si dispongono in Cerchio con le mani in avanti. La persona che ha la palla la lancia dicendo il proprio nome, poi mette le mani dietro la schiena per indicare che ha già giocato. Il gioco prosegue finché tutti hanno partecipato.

Round 2: chi lancia dice il nome della persona a cui sta passando la palla. Anche in questo caso, dopo il lancio, i partecipanti mettono le mani dietro la schiena. Si ripete finché i nomi vengono memorizzati. .

Round 3: la palla viene passata seguendo un ordine fisso scelto dal gruppo. Ogni persona lancia e riceve una sola volta. Al termine, la palla deve tornare alla persona di partenza. I partecipanti devono memorizzare la sequenza.

Round 4: si ripete la stessa sequenza, ma questa volta con due palline che circolano contemporaneamente, aumentando il livello di difficoltà.

Round 5: si introduce una clava da giocoleria, che viene passata in senso opposto (antiorario). La clava si passa di mano in mano mentre le palline continuano a seguire l'ordine originale dei lanci. La palla ha sempre la priorità: chi passa la clava deve aspettare che il lancio della palla sia avvenuto.

Round 6: si aggiungono altri oggetti (ad esempio anelli morbidi, foulard, ecc.), che si muovono in direzioni o con ritmi diversi. Il gruppo è invitato a mettersi alla prova in modo creativo.

Domande di debriefing

- ✓ Come è cambiata la tua attenzione man mano che il gioco procedeva?
- ✓ È stato facile o difficile ricordare l'ordine e i nomi? Perché?
- ✓ In che modo il gruppo si è sostenuto durante il gioco?
- ✓ Cosa ti ha aiutato a rimanere concentrato o coordinato?
- ✓ Riesci a pensare ad altre situazioni in cui siano necessarie attenzione e cooperazione simili?

Fonte: adattato dal facilitatore a partire da metodi di giocoleria e giochi sui nomi utilizzati nel circo sociale e nelle attività di dinamiche di gruppo. Handbook for Social Circus, autori: Galina Ryom Røjbek e Vladimir Nikolov.

3. ASCENSORE UMANO

Competenze e concetti chiave	✓ Fiducia ✓ Lavoro di squadra ✓ Comunicazione non verbale ✓ Coordinazione fisica
Obiettivi	✓ Sviluppare la fiducia reciproca tra i partecipanti ✓ Allenare la coordinazione di gruppo e il senso di responsabilità condivisa ✓ Rafforzare sensibilità e consapevolezza della presenza fisica degli altri ✓ Migliorare la comunicazione non verbale attraverso il contatto visivo e il movimento
Materiali necessari	Superficie morbida consigliata (ad esempio tappetini o materassini)
Strumenti, Fonti	Esercizi di fiducia fisica del circo sociale
Durata	10-15 minuti
Numero di partecipanti	5-10 partecipanti
Gruppo target	Giovani e adulti; adatto a gruppi in cui è già presente un livello di fiducia consolidato

Descrizione/Istruzioni

Un partecipante si sdraia a terra con gli occhi chiusi. Gli altri si dispongono attorno a lui/lei in modo uniforme. Il loro compito è sollevare il partecipante fino all'altezza delle spalle, mantenendo il corpo completamente orizzontale.

I partecipanti devono posizionarsi in modo da bilanciare il peso: le persone fisicamente più forti sostengono le parti più pesanti del corpo (spalle e bacino), mentre una persona si occupa di sostenere la testa. La fase discensiva deve essere lenta e controllata. Esiste infatti una naturale tendenza a scendere più velocemente rispetto alla salita, per cui è necessaria particolare attenzione nel riappoggiare la persona a terra.

Il contatto visivo tra chi solleva è fondamentale per la coordinazione. Quando il gruppo si sente sicuro, è possibile sollevare la persona più in alto rispetto alle spalle oppure muoversi lentamente in diverse direzioni mentre la si sostiene.

Domande di Debriefing

- ✓ Come ti sei sentito/a nell'essere sollevato/a? E nel sollevare un'altra persona?
- ✓ Che ruolo ha avuto la fiducia in questa attività?
- ✓ In che modo il gruppo ha comunicato durante il processo?
- ✓ Quali difficoltà avete incontrato come squadra?

Fonte: sviluppato da Mini Art Foundation nel contesto del progetto CIRCARE.

4. PIATTI CINESI

Competenze e concetti chiave	✓ Destrezza manual ✓ Perseveranza ✓ Agilità ✓ Coordinazione ✓ Coinvolgimento attraverso il gioco
Obiettivi	✓ Esplorare e vivere lo spazio in modo creativo ✓ Coinvolgere i partecipanti in un'attività fisica immaginativa ✓ Favorire cooperazione e concentrazione durante il superamento di piccoli ostacoli
Materiali necessari	Piatti cinesi e bacchette
Strumenti, Fonti	Attività costruita dagli educatori in base allo spazio e alle attrezzature disponibili
Durata	5-10 minuti
Numero di partecipanti	5-10 partecipanti
Gruppo target	Bambini, giovani o gruppi di età mista; adattabile a diversi livelli di abilità.

Descrizione/Istruzioni

I Piatti cinesi rappresentano un'attività particolarmente efficace nel lavoro con persone con disabilità. Imparare a far ruotare il piatto sulla bacchetta non è semplice, ma l'effetto è sorprendente e molto coinvolgente.

Oltre alla dimostrazione della tecnica di rotazione, I partecipanti imparano rapidamente anche a ricevere e a passare un piatto in movimento. In questo modo si crea una vera e propria azione circense collettiva: tutti si passano i piatti l'un l'altro e la sensazione di collaborazione è molto intensa.

Nella pratica, alcune persone riescono a raggiungere livelli di rotazione molto elevati e diventano punti di riferimento all'interno dell'azione. L'obiettivo è che tutti riescano a mantenere il piatto in movimento nell'aria e poi a passarlo al compagno o alla compagna successiva.

Si tratta di un gioco sicuro, che sviluppa pazienza e destrezza. Spettacolare e divertente, contribuisce a creare un'atmosfera gioiosa e offre l'opportunità di presentare un'azione di forte impatto anche davanti ad un pubblico.

Domande di debriefing

- ✓ Come ti sei sentito/a durante l'attività?
- ✓ In che modo il gruppo ha comunicato durante il processo?
- ✓ Quali difficoltà avete incontrato come squadra?

Fonte: sviluppato da Mini Art Foundation nel contest del progetto CIRCARE.

5. LABIRINTO DI CIRCO

Competenze e concetti chiave	✓ Creatività ✓ Coordinazione ✓ Consapevolezza spaziale ✓ Capacità di problem solving ✓ Coinvolgimento attraverso il gioco
Obiettivi	✓ Esplorare e vivere lo spazio in modo creativo ✓ Coinvolgere i partecipanti in un'attività fisica immaginativa ✓ Integrare una varietà di attrezzi circensi in modo ludico e stimolante ✓ Favorire cooperazione e concentrazione durante il superamento di ostacoli
Materiali necessari	Vari attrezzi circensi, in base allo spazio disponibile: palline (per il tiro a bersaglio), diablo, cerchi, clave, coni, corde, monociclo, tappetini e qualsiasi altra attrezzatura circense disponibile.
Strumenti, Fonti	Attività costruita dagli educatori in base allo spazio e alle attrezzature disponibili.
Durata	15-30 minuti
Numero di partecipanti	5-15 partecipanti, uno alla volta
Gruppo target	Bambini, giovani o gruppi di età mista; adattabile a diversi livelli di abilità.
Handout	Opzionale: mappa o esempio di disposizione di un percorso-labirinto.

Descrizione/Istruzioni

Si tratta di un'attività unica, un vero e proprio viaggio di esplorazione e di esperienza per i partecipanti.

Come si svolge: in base allo spazio disponibile e alle attrezzature circensi presenti, viene costruito un percorso che tutti i partecipanti attraversano.

L'obiettivo è duplice: da un lato utilizzare il maggior numero possibile di attrezzi circensi, dall'altro stimolare l'immaginazione dei partecipanti, invitandoli a rispondere alle situazioni in modo creativo.

Il labirinto ha un punto di ingresso e comprende diversi elementi, come ostacoli, percorsi a zig-zag, tiri al bersaglio con le palline, il rotolamento del diablo, il passaggio attraverso cerchi e molte altre possibili combinazioni e variazioni.

Il labirinto è un'attività creativa ed esplorativa in cui i partecipanti si muovono all'interno di un percorso ricco di elementi circensi e sfide. La struttura del percorso dipende dallo spazio e dalle attrezzature disponibili.

I partecipanti iniziano dal punto di ingresso e seguono un tracciato che può includere:

- ✓ Percorsi a zig-zag
- ✓ Tiro al bersaglio con le palline
- ✓ Rotolamento del diablo lungo un percorso
- ✓ Passaggio attraverso cerchi
- ✓ Prove di equilibrio
- ✓ Altre sfide immaginative create dall'educatore

L'obiettivo è incoraggiare l'uso degli attrezzi circensi in modalità ludiche e innovative, stimolando immaginazione e capacità di problem solving.

Domande di debriefing

- ✓ Quale parte del labirinto ti è piaciuta di più?
- ✓ Quale ostacolo hai trovato più difficile e perché?
- ✓ Come ti sei sentito/a nell'utilizzare gli attrezzi circensi in questo modo immaginativo?
- ✓ Progetteresti una versione diversa del labirinto?

Fonte: Sviluppato nell'ambito della metodologia del circo sociale da Galina Riomy-Roybek e Vladimir Nikolov.

6. EQUILIBRIO SU OGGETTI

Competenze e concetti chiave	✓ Equilibrio dinamico e statico ✓ Coordinazione corporea ✓ Autostima ✓ Consapevolezza del corpo nello spazio ✓ Regolazione del tono muscolare ✓ Concentrazione e mindfulness
Obiettivi	✓ Esplorare e migliorare la capacità di mantenere l'equilibrio su superfici instabili ✓ Favorire l'autostima attraverso piccole sfide corporee ✓ Stimolare il controllo posturale e la coordinazione in un ambiente sicuro ✓ Offrire un'esperienza sensoriale ricca di movimento e proprioccezione
Materiali necessari	✓ Grandi palle da pilates ✓ Corda elastica o in gomma (robusta e con buona tensione) ✓ Tappetini per attutire eventuali cadute o per sostenere il corpo ✓ Elementi aggiuntivi per arricchire il percorso o lo spazio, come cuscini sensoriali, coni di delimitazione, elementi in gommapiuma o blocchi per l'equilibrio ✓ Nastro adesivo per segnare i percorsi
Strumenti, Fonti	Spazio ampio e sicuro, preferibilmente con pavimento imbottito o grandi tappetini. Punti di riferimento visivi a terra per segnare il percorso (ad esempio impronte, frecce o colori)
Durata	Circa 50 minuti
Numero di partecipanti	Massimo 12 partecipanti
Gruppo target	Bambini o giovani con diagnosi di disturbo dello spettro autistico, con bisogni di supporto da lievi a moderati. L'attività è adatta anche a partecipanti con difficoltà di integrazione sensoriale o di movimento corporeo.

Descrizione/Istruzioni

Equilibrio su oggetti è un'attività esperienziale centrata sul corpo, in cui i partecipanti utilizzano materiali semplici ma efficaci per lavorare sull'equilibrio e sulla fiducia in sé, all'interno di un ambiente sicuro e protetto.

PALLA: l'educatore dispone quattro tappetini attorno alla palla, lasciando uno spazio di sicurezza affinché la palla non possa rotolare troppo lontano. Successivamente invita i partecipanti a sedersi sulla palla e, con l'aiuto dell'educatore, a sollevare i piedi da terra.

CORDA IN GOMMA: gli educatori tengono la corda in gomma alle due estremità e la tendono. Il partecipante sale sulla corda con l'aiuto dell'educatore e prova poi a camminarvi sopra, come su una fune, mantenendo le braccia aperte per facilitare l'equilibrio.

Domande di debriefing

- ✓ Come ti sei sentito/a nel salire sulla palla?
- ✓ Quale parte ti è sembrata più facile? E quale più difficile?
- ✓ Sei riuscito/a mantenere l'equilibrio? Per quanto tempo?
- ✓ Quale oggetto ti è piaciuto di più? Perché?
- ✓ Ti piacerebbe ripetere questa attività un'altra volta?

Fonte: sviluppato da SARGANTANA nel contesto del progetto CIRCARE.



7. LANCI FUNZIONALI

Competenze e concetti chiave	✓ Coordinazione visuo-motoria ✓ Motricità fine e grossolana - Precisione e controllo del movimento ✓ Pianificazione motoria ✓ Concentrazione e capacità di seguire istruzioni ✓ Concetti spaziali: vicino/lontano, dentro/fuori, su/giù
Obiettivi	✓ Sviluppare la capacità di lanciare oggetti in modo intenzionale verso un bersaglio specifico ✓ Migliorare la coordinazione occhio-mano ✓ Favorire l'attenzione e la continuità nell'esecuzione del compito ✓ Introdurre in modo ludico i concetti spaziali e i colori ✓ Promuovere l'autoregolazione emotiva attraverso il gioco strutturato
Materiali necessari	Tutti i materiali devono essere sicuri, manipolabili e facili da lanciare o afferrare. Ad esempio: palline in gommapiuma di diverse dimensioni; cerchi di varie misure; palline di carta appallottolata; cubi colorati; foulard colorati.
Strumenti, Fonti	✓ Colori: assegnare colori ai bersagli per facilitarne l'identificazione visiva ✓ Forme: utilizzare contenitori di forme diverse per mantenere l'attenzione e rafforzare l'apprendimento ✓ Texture: alternare oggetti facili da lanciare con diverse texture per stimolare l'esplorazione sensoriale ✓ Pittogrammi o carte visive: per anticipare l'attività e strutturare il gioco ✓ Musica di sottofondo delicata (opzionale): per regolare l'ambiente sensoriale e creare uno spazio prevedibile e rassicurante
Durata	Circa 50 minuti
Numero di partecipanti	Massimo 12 partecipanti; l'educatore può creare sottogruppi e diverse postazioni con attività differenti.
Gruppo target	Bambini o giovani con diagnosi di disturbo dello spettro autistico che necessitano di un livello di supporto basso o moderato.

Descrizione/Istruzioni

L'attività è organizzata come un'esperienza di gioco strutturato, progettata per sviluppare competenze motorie e cognitive attraverso lanci funzionali.

Si utilizzano materiali sicuri e facilmente manipolabili. Questo consente all'educatore di lavorare non solo sulle abilità motorie, ma anche sull'attenzione, sulla percezione visiva e sul riconoscimento di colori e forme.

I contenitori e i bersagli vengono disposti nello spazio in diverse modalità (cerchi a terra, cubi rialzati, coni con cerchio, scatoloni, ecc.) e codificati per colore, per favorire la comprensione visiva e l'anticipazione del compito. Ad esempio, l'educatore può invitare i partecipanti a lanciare un oggetto dello stesso colore del contenitore ("Lancia il cerchio rosso nel cubo rosso"), lavorando così sull'associazione colore – bersaglio.

L'attività può essere organizzata in postazioni, permettendo a ciascun partecipante di ruotare tra diverse sfide motorie, come ad esempio:

- Lanciare una pallina di carta appallottolata in un secchio.
- Inserire un Cerchio in un cono.
- Soffiare delicatamente un fazzoletto di carta all'interno di un cerchio sul pavimento (attività di regolazione sensoriale).
- Lanciare una pallina morbida in una scatola contrassegnata da un pittogramma.

Varianti ed adattamenti:

L'educatore può variare la distanza dei lanci o la dimensione del bersaglio per modulare il livello di difficoltà.

I lanci possono essere effettuati in diverse posture (seduti, in piedi, in ginocchio), adattandosi alle esigenze fisiche del gruppo.

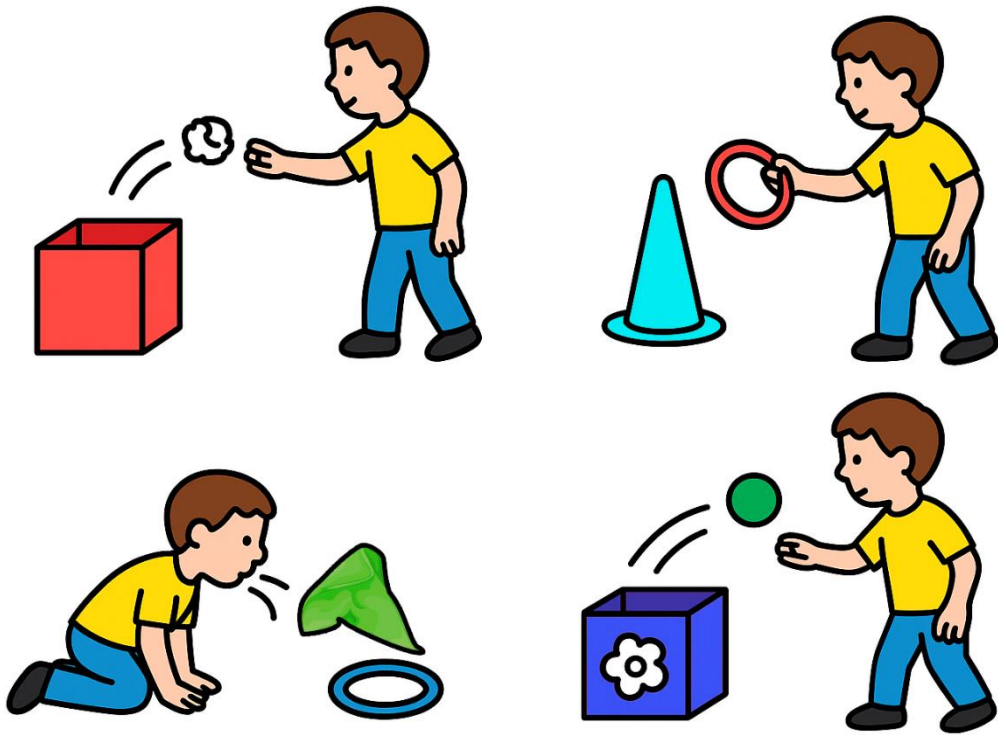
Per favorire la partecipazione attiva, è possibile introdurre il gioco a turni o in coppia, promuovendo l'interazione sociale in modo guidato e sicuro.

Tutte le dinamiche proposte favoriscono non solo la coordinazione motoria, ma anche l'autoregolazione, la comprensione di istruzioni semplici e lo sviluppo di un'attività funzionale ludica, centrata sul successo personale e sulla motivazione.

Domande di debriefing

- ✓ Come ti sei sentito/durante l'attività?
- ✓ Quale parte ti è sembrata più facile? E quale la più difficile?
- ✓ Quale oggetto ti è piaciuto di più lanciare? Perché?
- ✓ Ti piacerebbe ripetere quest'attività un'altra volta?
- ✓ Quale colore o forma ti ha aiutato a riconoscere il bersaglio?

Fonte: sviluppato da SARGANTANA nel contesto del progetto CIRCARE.



8. COSTRUZIONI SENSORIALI

Competenze e concetti chiave	✓ Coordinazione occhio-mano ✓ Creatività e immaginazione ✓ Attenzione sostenuta e concentrazione sul compito ✓ Esplorazione sensoriale ✓ Perseveranza e tolleranza alla frustrazione ✓ Organizzazione spaziale ✓ Problem solving ludico
Obiettivi	✓ Facilitare un primo approccio alla giocoleria con oggetti ✓ Stimolare la creatività attraverso la costruzione di forme, torri o strutture ✓ Favorire attenzione e coinvolgimento e il riconoscimento di forme, texture e pesi ✓ Rafforzare le competenze visuo-motorie in un contesto rilassato e non competitivo
Materiali necessari	Tutti i tipi di oggetti da giocoleria e materiali complementari, vari, manipolabili e sicuri: ✓ Palline da giocoleria di diverse dimensioni e pesi ✓ Cerchi piccoli o grandi ✓ Clave da giocoleria ✓ Nastri, foulard o tessuti ✓ Coni in plastica ✓ Blocchi sensoriali
Strumenti, Fonti	Spazio ampio e libero da ostacoli, preferibilmente con pavimento morbido o tappeto. Cerchi individuali o tappetini, se l'educatore desidera invitare a costruzioni personali. Fotografie di creazioni precedenti come riferimento visivo.
Durata	Circa 50 minuti
Numero di partecipanti	Massimo 12 partecipanti
Gruppo target	Bambini e giovani con autismo, che possono esplorare in modo autonomo o semi-guidato. Attività ideale per gruppi con un profilo sensoriale attivo o che beneficiano di attività manipolative e non verbali.

Descrizione/Istruzioni

Costruzioni sensoriali è una proposta basata sul gioco libero, con oggetti da giocoleria e materiali manipolativi. L'obiettivo non è imparare a giocolare, ma esplorare, toccare, immaginare e costruire utilizzando ciò che si ha a disposizione.

I partecipanti trovano gli oggetti disposti a terra in modo accessibile, senza istruzioni rigide. L'educatore li invita a utilizzare ciò che hanno davanti per costruire liberamente.

Lo stimolo iniziale può essere molto semplice, ad esempio:

Cosa puoi costruire con questi oggetti?

Quanto in alto riesci ad arrivare?

Puoi combinare oggetti diversi nella stessa struttura?

Durante il processo, l'adulto accompagna l'attività, propone suggerimenti solo se necessario e aiuta nell'organizzazione dello spazio o nel lancio di piccole sfide, evitando però interventi eccessivi, così da lasciare spazio all'auto-esplorazione e all'autonomia creativa.

Domande di debriefing

- ✓ Qual è stata la prima cosa che hai voluto costruire?
- ✓ Quale oggetto ti è piaciuto di più usare?
- ✓ Come potresti rendere la tua costruzione più alta o più stabile?

Fonte: sviluppato da SARGANTANA nel contest del progetto CIRCARE.



9. I TRONCHI

Competenze e concetti chiave	✓ Consapevolezza e controllo del corpo ✓ Lavoro di squadra e sincronizzazione ✓ Fiducia nell'altro e nell'ambiente ✓ Sensibilità propriocettiva e vestibolare ✓ Regolazione del tono muscolare
Obiettivi	✓ Sperimentare semplici elementi acrobatici a partire dalla passività corporea, in un ambiente sicuro ✓ Stimolare la fiducia nel gruppo e la sensazione di sicurezza fisica ✓ Favorire il gioco cooperativo tra partecipanti ed educatori ✓ Offrire un'esperienza sensoriale ricca, che combina movimento, pressione profonda e spostamento.
Materiali necessari	Grandi tappetini o tatami (a copertura dell'intera area di lavoro). Spazio libero da ostacoli.
Strumenti, Fonti	Presenza di più educatori per turno, per garantire la sicurezza e condurre correttamente le dinamiche. Segnali visivi e/o sonori per indicare l'inizio e la fine dell'azione. elementi di anticipazione visiva come pittogrammi, carte o una semplice sequenza di passaggi.
Durata	Circa 50 minuti
Numero di partecipanti	Massimo 12 partecipanti
Gruppo target	Persone nello spettro autistico, in particolare coloro che traggono beneficio da stimoli propriocettivi profondi e da esperienze corporee guidate. È richiesta una tolleranza minima al contatto fisico oppure una familiarità con le attrezzature e l'ambiente.

Descrizione/Istruzioni

I Tronchi è un'attività sensoriale e cooperativa in cui un gruppo di adulti (educatori) funge da superficie in movimento, sulla quale un partecipante può spostarsi senza compiere sforzo attivo.

1. Preparazione dello spazio: vengono disposti diversi tappetini uno accanto all'altro, così da coprire una superficie sicura. Cinque educatori si sdraiano a pancia in giù sui tappetini, affiancati, come se fossero tronchi allineati.

2. Posizionamento del partecipante: con il support e la supervisione degli educatori, un partecipante si sdraia sopra di loro, trasversalmente, mantenendo il corpo rilassato (in posizione prona o supina, in base alle preferenze sensoriali).

Il peso del partecipante deve essere distribuito in modo tale da non creare disagio agli adulti.

3. Azione: ad un segnale (ad esempio contando fino a tre), gli educatori iniziano a rotolare lentamente e contemporaneamente e generano un movimento fluido che trasporta il partecipante in avanti, come se viaggiasse su tronchi rotanti.

Il percorso può essere ripetuto in avanti e all'indietro, se desiderato.

4. Conclusione: Una volta terminato il movimento, il partecipante viene aiutato a scendere in sicurezza e accompagnato nell'area di attesa.

Indicazioni importanti:

- ✓ Mantenere sempre un ritmo dolce, senza movimenti bruschi
- ✓ Assicurarci che il partecipante sia tranquillo e a proprio agio prima di iniziare
- ✓ Osservare eventuali segnali di sovraccarico o disagio (uditivo, tattile, emotivo) [i-sev](#)
- ✓ È possibile proporre una prova preliminare senza salire, permettendo al partecipante di osservare o toccare.

Domande di debriefing

- ✓ Ti è piaciuto rotolare sui tronchi?
- ✓ Cosa hai sentito nel tuo corpo mentre ti muovevi?
- ✓ Ti piacerebbe rifarlo?
- ✓ Preferivi essere sopra o osservare gli altri?
- ✓ Ti è sembrato veloce, lento o giusto?

Source: sviluppato da SARGANTANA nel contesto del progetto CIRCARE.



10. PING PONG

Competenze e concetti chiave	✓ Coordinazione occhio-mano ✓ Precisione e controllo del movimento ✓ Motricità fine e regolazione del tono muscolare ✓ Attenzione selettiva e sostenuta ✓ Gioco simbolico ed espressione corporea ✓ Anticipazione del movimento
Obiettivi	✓ Stimolare l'attenzione in modo ludico continuativo ✓ Potenziare il controllo motorio fine attraverso movimenti guidati ✓ Creare un ambiente sicuro per la sperimentazione e il gioco attivo ✓ Favorire la partecipazione di gruppo e la tolleranza dell'attesa del proprio turno
Materiali necessari	Palloncini colorati, preferibilmente grandi, leggeri e resistenti. Clave da giocoleria o qualsiasi oggetto lungo, leggero e imbottito che possa essere utilizzato per colpire delicatamente.
Strumenti, Fonti	Spazio delimitato con Nastri, coni, sedie o corde per creare una rete simbolica o aree di gioco. Colori di riferimento per segnare zone, turni o ruoli (ad esempio un colore per ogni partecipante). Pittogrammi sequenziali con le fasi del gioco.
Durata	Circa 50 minuti
Numero di partecipanti	Massimo 12 partecipanti
Gruppo target	Bambini o giovani con autosmo. Attività pensata per profili con bisogni di supporto basso o medio, che beneficiano di un ambiente strutturato ma con spazio per l'esplorazione libera.

Description/Instructions

Pingpong è un'attività di movimento libero con una struttura flessibile. Combina l'utilizzo di un palloncino, che si muove lentamente nell'aria, con strumenti per colpirlo in modo delicato (clave, bastoni, tubi). Questo consente ai partecipanti di sviluppare precisione e controllo in un contesto che riduce al minimo frustrazione ed errore.

Le regole di base sono semplice: mantenere il palloncino in aria oppure passarlo tra i partecipanti. A partire da queste indicazioni iniziali, l'educatore può variare le modalità di gioco.

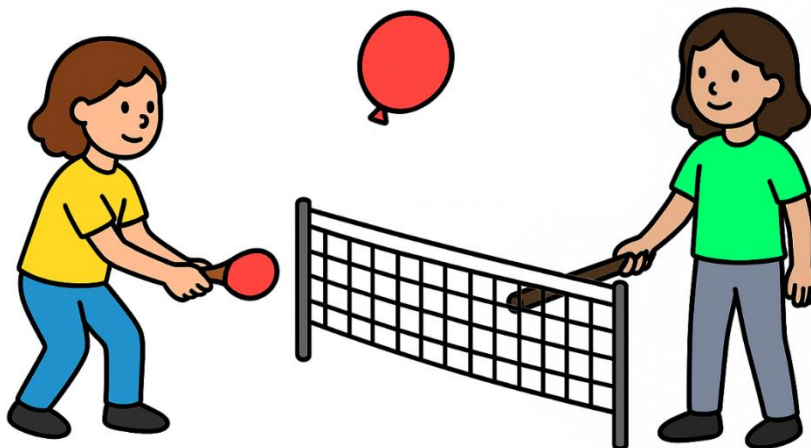
È fondamentale mantenere un atteggiamento ludico e privo di pressione, in cui ciascun partecipante possa trovare il proprio modo di partecipare. Il palloncino, essendo leggero,

offre il tempo necessario per anticipare e coordinare i movimenti, favorendo il successo fin dai primi tentativi.

Domande di debriefing

- ✓ Come ti sei sentito/a giocando con il palloncino?
- ✓ Quale modalità di gioco ti è piaciuta di più?
- ✓ Preferivi colpire il palloncino con la clava o con la mano?
- ✓ Ti è sembrato facile mantenere il palloncino in aria?
- ✓ Con chi ti è piaciuto di più giocare?

Fonte: sviluppato da SARGANTANA nel contesto del progetto CIRCARE



11. TIRO DEL DADO

Competenze e concetti chiave	✓ Creatività nel movimento ✓ Adattabilità ed improvvisazione ✓ Consapevolezza corporea e coordinazione ✓ Interpretazione di stimuli astratti ✓ Posizioni aeree di base
Obiettivi	✓ Incoraggiare i partecipanti a esplorare il movimento in modo creativo in condizioni variabili ✓ Sviluppare consapevolezza e controllo corporeo attraverso sfide dinamiche ✓ Promuovere il divertimento e la propensione al rischio in un ambiente sicuro ✓ Favorire il coinvolgimento del gruppo e l'apprendimento per osservazione ✓ Ripassare e rielaborare in modo creativo posizioni aeree già conosciute
Materiali necessari	Uno (o più se l'attività si svolge in gruppi) dado a 6 facce con modificatori personalizzati. Mazzo di carte con posizioni aeree (immagini o descrizioni) Attrezzatura aerea Materassi di sicurezza
Strumenti, Fonti	Carte delle posizioni aeree realizzate a mano o stampate Dadi personalizzati
Durata	30-45 minuti, in base alla dimensione del gruppo e al numero di turni. Se il gruppo è numeroso, si consiglia di utilizzare più dadi (creando più sottogruppi) oppure di inserire l'attività all'interno di un circuito, come una parte della lezione.
Numero di partecipanti	Minimo due partecipanti; se il gruppo supera le 4-5 persone, è consigliabile suddividerlo in più sottogruppi.
Gruppo target	Gruppi che possiedono già una certa esperienza con le discipline aeree e sono in grado di eseguire le posizioni presenti sulle carte.
Handout	Mazzo stampabile di carte con posizioni aeree Template del dado con etichette dei modificatori personalizzabili

Descrizione/Istruzioni

Ogni partecipante pesca un numero prestabilito di carte con posizioni aeree (ad esempio 3). Le carte possono essere scelte liberamente o assegnate in modo casuale. Successivamente, il partecipante lancia il dado per ricevere un modificatore di movimento (ad esempio: "candando", "stile robot", "con una sola mano").

Il partecipante esegue l'intera sequenza di posizioni aeree integrando il modificatore indicato dal dado.

Gli altri possono osservare, incoraggiare e, se lo si desidera, dare un feedback basato su creatività, precisione e impatto espressivo.

Si procede a turni fino a quando tutti hanno partecipato o fino allo scadere del tempo. È preferibile lavorare in gruppi piccoli, così che ciascun partecipante abbia la possibilità di provare almeno uno o due modificatori.

Domande di debriefing

- ✓ Hai ottenuto un modificatore che ti è piaciuto?
- ✓ Quale combinazione ti è sembrata la più divertente o la più impegnativa? Perché?
- ✓ Cosa hai notato negli approcci degli altri partecipanti?

Fonte: sviluppato da Circo all'inCirca nel contest del progetto CIRCARE.

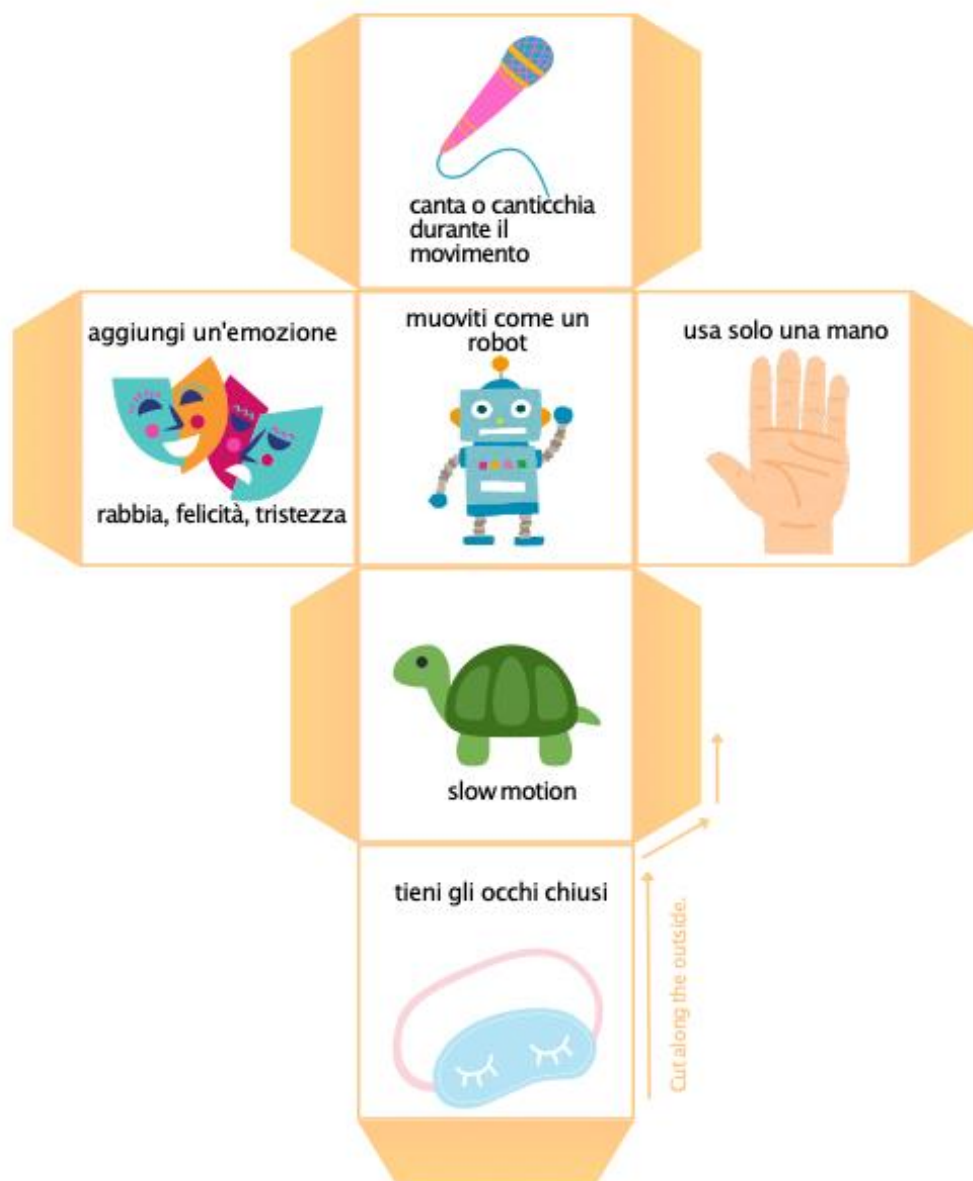
Handout: template del dado con etichette dei modificatori personalizzabili.

DADO

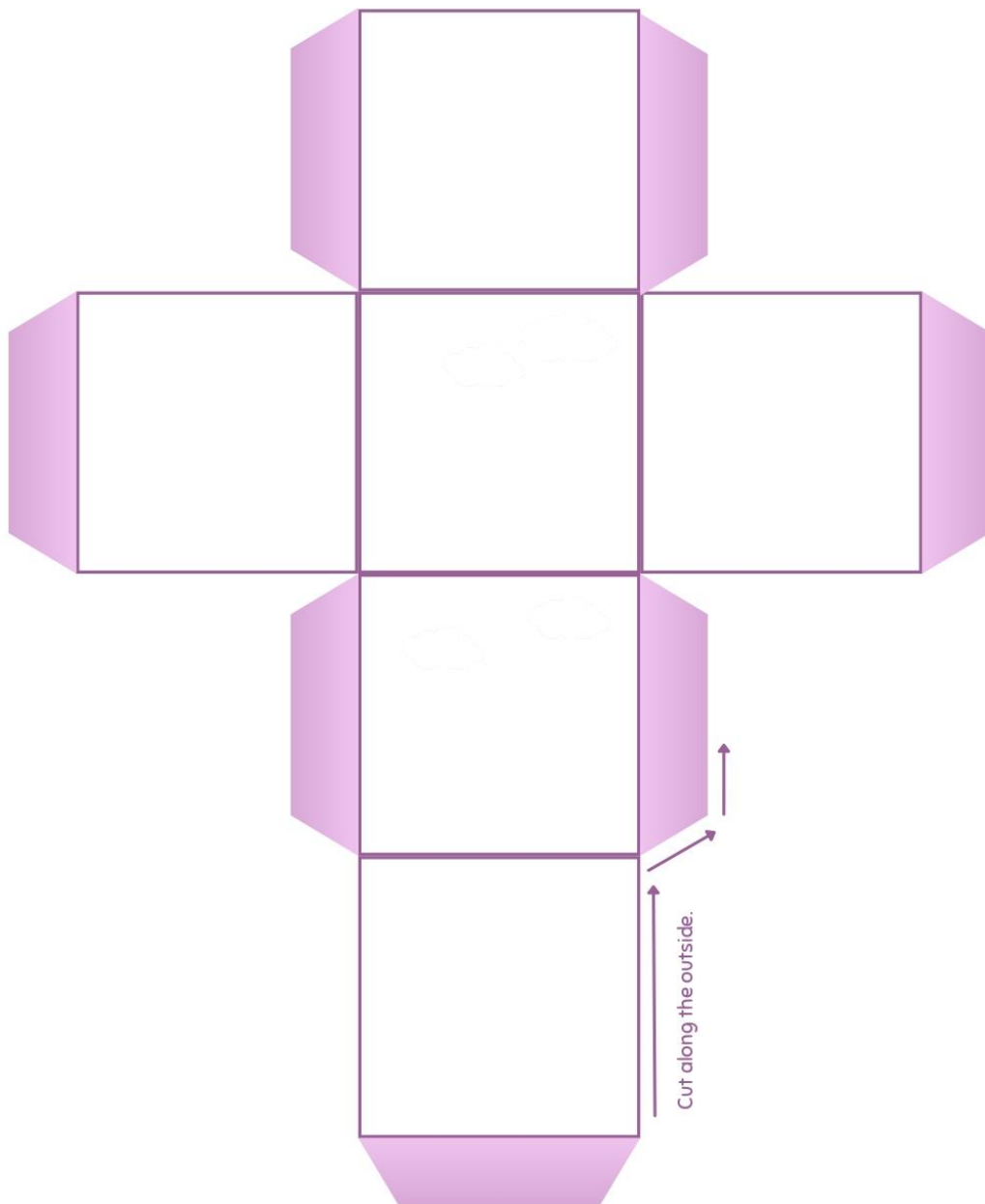
Esempio di dado con modificatori

- Ritaglia. Piega. Incolla.

Modificatori



Create your own dice



12. PUZZLE AEREO

Competenze e concetti chiave	✓ Lavoro di squadra e comunicazione ✓ Problem solving creativo ✓ Consapevolezza spaziale e collaborazione ✓ Tecnica aerea di base e controllo del corpo
Obiettivi	✓ Favorire la coesione del gruppo attraverso una sfida aerea ludica ✓ Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo creativo e corporeo all'interno di un contesto di gruppo. ✓ Esplorare modalità diverse di utilizzo collaborativo degli attrezzi aerei.
Materiali necessari	Attrezzatura aerea. Materassi di sicurezza. Opzionale: musica di sottofondo per sostenere il flusso dell'attività.
Strumenti, Fonti	Educatore o facilitatore aereo qualificato. Accesso ad un sistema di ancoraggio aereo sicuro.
Durata	20-30 minuti, più gruppi possono lavorare contemporaneamente.
Numero di partecipanti	3 - 5 partecipanti per gruppi
Gruppo target	Partecipanti con abilità diverse; praticanti di discipline aeree di livello base o intermedio; attività adatta a contesti di circo sociale con un'attenzione particolare all'inclusione e alla collaborazione.
Handout	Sfide scritte opzionali, da adattare in base al livello dei partecipanti.

Descrizione/Istruzioni

I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi. A ciascun gruppo viene assegnata una sfida aerea creativa (uguale per tutti i gruppi o diversa)

Alcuni esempi di sfide:

- Creare una forma di gruppo senza che nessun piede sia a contatto con l'attrezzo
- Creare una forma di gruppo in cui tutti siano connessi, ma due persone non possono toccare l'attrezzo.

I gruppi possono collaborare, sperimentare e testare le proprie soluzioni in sicurezza. Dopo alcuni minuti, ogni gruppo presenta la propria proposta agli altri.

Domande di debriefing

- ✓ Quali difficoltà sono emerse e come vi siete adattati?
- ✓ Cosa ti ha sorpreso di ciò che il tuo grupo è riuscito a realizzare?

Source: sviluppato da Circo all'inCirca nel contesto del progetto CIRCARE.

13. SIMON DICE AEREO

Competenze e concetti chiave	✓ Ascolto e concentrazione ✓ Tempo di reazione e risposta motoria ✓ Consapevolezza e controllo del corpo in aria ✓ Coordinazione e imitazione ✓ Rispetto delle regole e attenzione ai dettagli
Obiettivi	✓ Potenziare la concentrazione ed il pensiero rapido in un contest aereo ✓ Migliorare il controllo del corpo e la precisione nella risposta a stimoli verbali ✓ Favorire divertimento e coinvolgimento, rafforzando al contempo la tecnica aerea ✓ Promuovere l'ascolto attivo e la comprensione in una situazione di sfida fisica
Materiali necessari	Attrezzatura aerea (trapezio, tessuti, coda, cerchio, anelli...) Materassi in sicurezza
Strumenti, Fonti	Sistemna di ancoraggio e sicurezza adeguato. Educatore o facilitatore che conduce il gioco
Durata	10 - 15 minuti, può essere utilizzato ocme riscaldamento, attività principale o attività di chiusura.
Numero di partecipanti	Minimo 3 partecipanti
Gruppo target	Gruppi che possiedono già una certa esperienza con le discipline aeree e sono in grado di seguire indicazioni verbali.
Handout	Elenco di comandi specifici per "Simon" (può essere fornito dall'educatore oppure preparato in anticipo dai partecipanti come sfida creativa)

Descrizione/Istruzioni

Una persona (solitamente l'educatore) assume il ruolo di Simon.

Simon fornisce comandi verbali (non necessariamente legati a movimenti o tecniche aeree).

Esempi: "Simon dice batti le mani", "Simon dice salute il tuo compagno", "Simon dice resta appeso con una mano".

I partecipanti devono eseguire l'azione solo se il commando inizia con "Simon dice". Se un'istruzione viene data senza questa formula, non deve essere seguita. Se qualcuno esegue comunque l'azione, il partecipante è "fuori" oppure svolge una piccola sfida divertente (ad esempio un esercizio di forza o una posa buffa).

I comandi possono essere adattati al livello dei partecipanti e all'attrezzo aereo utilizzato.

Il gioco può essere proposto come riscaldamento, esercizio di coordinazione o semplicemente come momento ludico.

Domande di debriefing

- ✓ È stato più difficile ascoltare o muoversi rapidamente in aria?
- ✓ Quale comando ti è sembrato più difficile da eseguire sugli attrezzi?

Fonte: sviluppato da Circo all'inCirca nel contesto del progetto CIRCARE.

14. ALFABETO DEL CORPO AEREO

Competenze e concetti chiave	✓ Consapevolezza e controllo del corpo ✓ Uso creativo degli attrezzi aerei ✓ Orientamento spaziale e sequenziazione del movimento ✓ Motricità fine e coordinazione ✓ Espressione di sé e identità ✓ Conoscenza dell'alfabeto
Obiettivi	✓ Esplorare ed esprimere la propria identità attraverso il movimento del corpo e l'utilizzo degli attrezzi aerei ✓ Sviluppare coordinazione e controllo nella creazione di forme e lettere con il corpo ✓ Incoraggiare la creatività nella combinazione tra corpo e attrezzi ✓ Rafforzare la fiducia nell'uso degli attrezzi aerei
Materiali necessari	Attrezzatura aerea (trapezio, tessuti, corda, cerchio, cinghie...)
Strumenti, Fonti	Materassi di sicurezza Carte visive con l'alfabeto, se necessario
Durata	10/20 minuti, adattabile in base alla dimensione del gruppo ed al livello di esperienza
Numero di partecipanti	Minimo 2 partecipanti/attività realizzabile individualmente, in coppia o in gruppo
Gruppo target	✓ Primo approccio agli attrezzi aerei per persone marginalizzate o a rischio, o con una esperienza limitata nelle arti circensi ✓ Giovani neurodivergenti (se necessario, possono essere coinvolti più educatori per garantire maggiore supervisione o un coinvolgimento diretto, creando coppie educatore-partecipante) ✓ Gruppi con abilità diverse, per favorire un'attività collaborativa
Handout	Alfabeto visivo, se necessario

Descrizione/Istruzioni

I partecipanti devono "scrivere" una parola scelta utilizzando gli attrezzi aerei e il proprio corpo. Ogni lettera viene costruita e mostrata in sequenza, in modo che un'altra persona o il gruppo possa indovinare la parola.

La scelta della parola può essere fatta dall'educatore o dai partecipanti. L'attività può essere utilizzata come gioco di conoscenza reciproca (ad esempio scrivendo il proprio nome), oppure come occasione per entrare in contatto con un'altra lingua o cultura. In

presenza di partecipanti provenienti da altri Paesi, l'educatore può chiedere di scrivere una parola significativa o semplice (come "acqua" o un'altra parola di uso comune) creando così una finestra sulla propria cultura o quella altrui.

Con gruppi neurodivergenti, la parola scelta (se il gruppo è in grado di riconoscere e comporre lettere) può rappresentare un concetto importante per il gruppo o una competenza sociale su cui si sta lavorando in quel momento (ad esempio emozioni o saluti, quindi parole come "triste" o "ciao").

Se il gruppo non è in grado di leggere o riconoscere le lettere, l'attività può comunque diventare un modo per avvicinarsi alle forme dell'alfabeto in maniera non convenzionale. In questo caso, la richiesta può essere semplicemente quella di copiare una lettera specifica e poi nominarla.

Domande di debriefing

- ✓ Quali lettere sono risultate più facili da creare?
- ✓ Hai trovato soluzioni creative per le lettere più difficili?
- ✓ Qual è stata la parola più difficile da comporre?

Fonti: sviluppato da Circo all'inCirca nel contesto del progetto CIRCARE.

15. SPECCHIO SPECCHIO

Competenze e concetti chiave	✓ Consapevolezza corporea e spaziale in un ambiente diverso (attrezzi aerei) ✓ Capacità di osservazione e imitazione ✓ Adattamento creativo del movimento ✓ Lavoro in coppia e comunicazione ✓ Gestione dei ruoli e senso di responsabilità
Obiettivi	✓ Adattare le posizioni del corpo a un ambiente tridimensionale e instabile ✓ Allenare l'attenzione visiva e la capacità di interpretare e replicare le posture e i movimenti di un'altra persona ✓ Sperimentare posizioni, equilibri e prese diverse sugli attrezzi aerei ✓ Collaborare in modo costruttivo alternando ruoli di guida e di risposta ✓ Sviluppare empatia nel movimento e fiducia reciproca ✓ Imparare a guidare e a seguire, in un contesto di ascolto e rispetto dei ritmi e dei limiti reciproci
Materiali necessari	Attrezzatura aerea (trapezio, tessuti, corda, cerchio, cinghie...) Materassi di sicurezza Opzionale: musica e timer
Strumenti, Fonti	Strutture di ancoraggio aereo e dispositivi di sicurezza Supervisione dell'educatore Educatori aggiuntivi, se il gruppo lo richiede (per supporto individuale o lavoro diretto con il partecipante)
Durata	10/20 minuti, adattabile in base alla dimensione del gruppo e al livello di esperienza
Numero di partecipanti	Minimo 2 coppie, adattabile alla dimensione del gruppo. In caso di numero dispari è possibile creare gruppi da tre e alternare i ruoli di osservazione ed azione
Gruppo target	✓ Primo approccio agli attrezzi aerei per persone marginalizzate o a rischio, o con una limitata esperienza nelle arti circensi ✓ Giovani neurodivergenti (se necessario, possono essere coinvolti più educatori per garantire Maggiore supervisione o un coinvolgimento diretto, creando coppie educatore-partecipante) ✓ Gruppi con abilità diverse, per favorire un'attività collaborativa
Handout	Carte visive con posizioni semplici per ispirazione.

Description/Instructions

I partecipanti formano delle coppie. Un partner rimane a terra, mentre l'altro utilizza l'attrezzo aereo. Il partner a terra mostra diverse posizioni del corpo e il partner sull'attrezzo prova a riprodurle, adattandole alle caratteristiche dell'attrezzo utilizzato.

Dopo un numero prestabilito di posizioni o allo scadere di un tempo definito, I ruoli si scambiano.

Se sono disponibili diversi tipi di attrezzi, il gioco può essere ripetuto cambiando attrezzatura (prima sul trapezio, poi sui tessuti, ecc.).

Domande di debriefing

- ✓ Quali difficoltà hai incontrato nel tradurre le posizioni sull'attrezzo aereo?
- ✓ In che modo avete comunicato o vi siete sostenuti durante l'attività?
- ✓ Hai scoperto nuovi modi di muoverti o di sostenerti in aria?
- ✓ Cosa ti ha sorpreso delle posizioni che il tuo partner è riuscito a riprodurre sull'attrezzo?

Fonte: sviluppato da Circo all'inCirca nel contest del progetto CIRCARE.

DISPENSA: Schede visive con pose semplici per l'ispirazione

