

Danza: Imparare ad esprimersi attraverso il corpo

Da secoli l'uomo esprime gioia e tristezza attraverso la danza. Non è mai troppo presto per muovere i primi passi. I bambini in particolare sono molto curiosi, sensibili e amano esprimersi attraverso il corpo con movimenti, gesti e segni.



Il mondo ospita innumerevoli culture, ognuna delle quali possiede un approccio diverso alla danza. In molti luoghi essa è parte integrante della quotidianità delle persone e accompagna eventi sociali come nascite, battesimi, iniziazioni, riti di passaggio, matrimoni e funerali. Nei quattro angoli della Terra la danza si sposa con l'espressione.

E non sono solo i pedagoghi a sostenere che la danza è una forma di linguaggio. Un linguaggio universale che non conosce confini. La danza nasce spontaneamente e, a dipendenza di chi la pratica, assume forme e significati diversi. I ballerini trasmettono delle emozioni e vivono un'esperienza affascinante, quella di muovere il proprio corpo al suono della musica. La danza è indissociabile dall'evoluzione umana e culturale. La danza contribuisce a sviluppare le capacità coordinative, le riserve condizionali e anche gli aspetti mentali della persona. Imparare ad esprimersi attraverso il corpo e ad interpretare la musica, i suoni, i temi e molto altro ancora rafforza la fiducia nei propri mezzi e aiuta a lavorare insieme agli altri, a presentarsi e ad esprimersi in pubblico. Tutte esperienze, queste, che possono ripercuotersi positivamente sul rendimento scolastico.

Ballare è facile!

Ciononostante sono molte le persone che ancora temono il momento in cui devono muovere i primi passi di danza. I nostri esercizi dimostrano che ballare è davvero facile e aiutano insegnanti di educazione fisica o novellini ad avvicinarsi al mondo della danza.

Alcuni esercizi sono presentati in forma ludica e si prestano particolarmente bene per chi lavora insieme ai bambini. Tutti gli esercizi possono però essere proposti anche ai giovani o addirittura agli adulti e vanno considerati come una selezione. L'accento è stato posto solo marginalmente su tecniche di danza specifiche, perché il nostro intento è innanzitutto quello di ispirare e incoraggiare i vostri allievi o partecipanti a corsi ad approfondire la conoscenza con la materia.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO