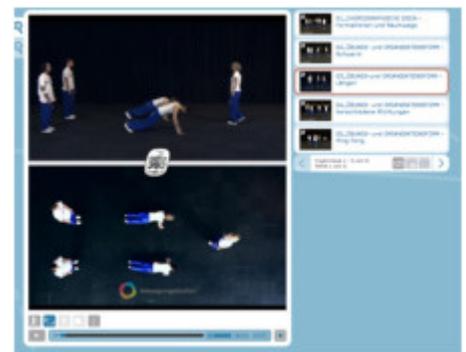


# La danza fa scuola – Riscaldamento: Forme di organizzazione «Ballare sulle lunghezze»

Le forme di movimento di base possono essere variate grazie ai piccoli balli della serie «lunghezza» che permettono di apprendere e consolidare le forme di movimento.

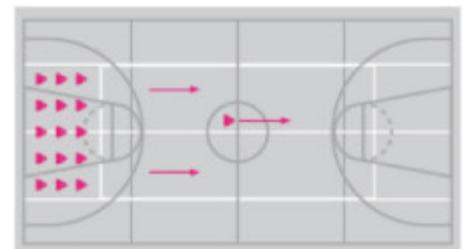
Una nuova forma di organizzazione per ripetere e imparare nuovi movimenti di ballo è una valida alternativa per motivare gli allievi durante le attività accompagnate da musica. In questo modo, tutti si mettono subito in movimento e il docente non è sempre davanti a mostrare i balli.

Il docente può dire al primo allievo della fila di continuare a ballare e lui balla insieme a quelli dell'ultima fila oppure li sostiene o li incoraggia. Formare 3-5 file in funzione delle dimensioni della classe e della larghezza della palestra. Il docente sceglie dei passi dalle sequenze imparate per il riscaldamento e mostra ogni volta 4 tempi. Il docente mostra una sequenza di passi (4 tempi), poi avanza di 4 passi e ripete la sequenza sul posto e avanza di nuovo di 4 passi. Gli allievi osservano la coreografia da dietro e poi, fila dopo fila, seguono il docente con 8 tempi di distanza. Su tutta la lunghezza della palestra.



→ 4 tempi sul posto – 4 tempi in avanti – 4 tempi sul posto, ecc.

Eventualmente ripetere la stessa sequenza di passi su due lunghezze della palestra. Sulla lunghezza, usare movimenti e passi semplici che permettono agli allievi di riscaldarsi. Per esempio, in posizione raggruppata (rana), con le braccia tese verso l'alto, di nuovo in posizione raggruppata, salti aperti-chiusi-aperti-chiusi, ripetere i passi o introdurne di nuovi.



## Premesse utili

- Percezione della musica.
- Esperienza nei movimenti accompagnati da musica.

## Varianti

- In funzione dell'età e dell'altezza degli allievi, è possibile eseguire questo esercizio in diagonale.
- Eseguire una lunghezza che comprenda: – una parte saltata, – una parte a terra, – una passo ...

## Più facile

- Integrare forme di movimento semplici che gli allievi conoscono.
- Trovare altri elementi su [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) corrispondenti al livello desiderato.

## Più difficile

- Gli allievi inventano passi e movimenti personali che poi si mostrano a vicenda.
- Esercizio possibile: in gruppi di 4, ogni persona mostra un passo e lo spiega agli altri membri del gruppo (sistema a puzzle).

**Musica:** per la musica è importante scegliere dei brani in grado di motivare gli allievi. Di tanto in tanto, cercare di usare anche musica attuale. Munirsi sempre anche di brani più veloci e lenti. In questo modo, è possibile variare e mantenere alta la motivazione durante la lezione.

## Osservazioni

- Spiegare bene la struttura dell'esercizio e spiegare che i ballerini successivi cominciano la sequenza solo quando i primi hanno completato il movimento una volta. È molto importante usare musica con un ritmo ottimale. Un esempio in tal senso è consultabile su [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch), alla rubrica «Esempi di scuole», scuola primaria.
- Per incrementare la motivazione, suonare musica anche durante la fase di allenamento. Variare il volume.

---

Fonte: [dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO