

Tema del mese 01-02/2018: Rock'n'roll – Boogie-woogie

Il rock'n'roll è molto di più di sottogonne svolazzanti ed Elvis Presley. Il rock'n'roll è un ballo sportivo, dinamico, moderno. Un ballo molto variato che può essere integrato con facilità nelle lezioni di educazione fisica. Il presente tema del mese si prefigge proprio l'introduzione di questa disciplina affascinante e interessante per gli allievi nell'insegnamento.



Il termine rock'n'roll evoca l'immagine del re di questo stile musicale degli anni '50: Elvis Presley. Da allora, con il boogie woogie e il rock'n'roll, si è assistito alla nascita di discipline sportive molto dinamiche. Due stili di ballo, questi, in grado di accendere l'entusiasmo sia di ragazze che di ragazzi. Le figure acrobatiche semplici infondono varietà e permettono di lanciare nuove sfide agli allievi.

Il rock'n'roll è un allenamento cardio ideale. Chi lo pratica saltella costantemente e si ritrova così a sudare parecchio. La musica carica di ritmo dà energia e contribuisce a creare una bella atmosfera. Senza dimenticare che il rock'n'roll aiuta anche a consolidare lo spirito di gruppo. I cambi di partner regolari permettono a tutti gli allievi di incontrarsi e di ballare insieme (tutti ballano con tutti). Gli allievi imparano anche ad aiutarsi a vicenda, poiché

Tutti possono insegnare il rock'n'roll

Il presente tema del mese è destinato a docenti che lavorano con allievi dai 10 anni in su. I contenuti aiutano gli insegnanti a eliminare le paure del contatto fisico e dimostrano che anche chi non balla rock'n'roll lo può insegnare. Grazie a filmati e sequenze fotografiche, diventa ancora più chiaro e semplice imparare i passi di base e le figure di diversi gradi di difficoltà. Le diverse figure acrobatiche presentate illustrano inoltre come introdurre il tema a seconda dell'età.

I contenuti si concentrano soprattutto sul ballo di coppia, ma non mancano anche forme destinate ai gruppi. Il docente può così usare le diverse varietà di composizione e permettere agli allievi di lavorare da soli in gruppi di dimensioni più grandi. Il contatto fisico tra ragazze e ragazzi può portare un po' di scompiglio all'inizio, ma in genere dopo pochi minuti la situazione si normalizza. Nella maggior parte degli elementi, il contatto fisico si limita inoltre al contatto mano con mano.

Una festa scolastica?

Le coreografie proposte (vedi pag. xx) possono essere riprese tali e quali ad esempio per una presentazione durante una festa scolastica. Alla fine del tema del mese, sono elencati anche vari brani con il rispettivo ritmo che si prestano bene per essere utilizzati durante una lezione di educazione fisica.

Tema del mese

- [Rock'n'roll – boogie-woogie](#) (pdf)

Filmati

- [Playlist](#)

Articolo

- [Metodologia e didattica](#)

Aiuto

- [Tecnica del passo base](#)
- [Musica e applicazioni](#) (pdf)

Parte pratica

- [Riscaldamento](#)
- [Guidare e seguire](#)

- [Figure di base](#)
- [Altre figure](#)
- [Balli in gruppo](#)
- [Acrobazie](#)
- [Coreografie](#)

Lezioni

- [Introduzione al rock'n'roll](#)
- [Introduzione al boogie-woogie](#)
- [Introduzione all'acrobatica](#)
- [Balli in gruppo](#)
- [Imparare e combinare altre figure](#)

Fonte: René Bachmann e Fabian Studer, esperti G+S Danza sportiva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO