

## Inserto pratico 70: Danza

**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. È giunto il momento di dedicare un inserto pratico alla danza.**

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. Questo inserto pratico vuole contribuire ad eliminare tali inibizioni. Perché ballare è facile! Anche se a volte gli stessi professionisti non riescono a fare quello che vorrebbero. Proprio come gli scrittori, bloccati davanti ad un foglio bianco alla disperata ricerca della frase iniziale, anche i ballerini, i coreografi cercano sempre nuove ispirazioni. Nelle pagine seguenti, gli insegnanti di educazione fisica o i novellini troveranno numerosi esempi che li aiuteranno ad avvicinarsi al mondo della danza.

La prima parte dell'inserto è dedicata alle diverse forme di movimenti base e alla loro composizione (combinazioni). 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.

[Inserto pratico 70: Danza](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**