La danza fa scuola – Stimolare invece di irritare: Con materiale

Gli esempi tratti da questa categoria offrono degli spunti per il riscaldamento o la messa in moto di una lezione in cui si utilizza la musica.

Gli esempi sono ideati in modo tale da poter essere appresi senza avere grandi nozioni di base oppure come preparazione per un determinato stile di danza.

- n primo piano si pone un lavoro variato in cui la musica è abbinata a movimenti semplici.
- I piccoli balli eseguiti con l'ausilio di materiali costituiscono un'alternativa ai grandi stili di ballo.
- Livello scolastico: a partire dalla 4a o 5a elementare (9-10 anni).

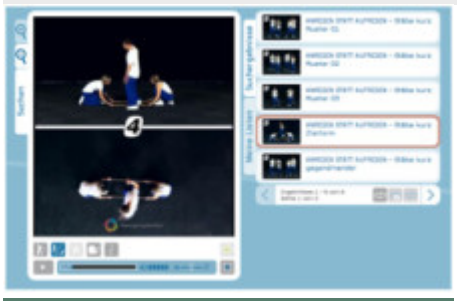

Foto: Screenshot
www.dance360-school.ch

Esempio: bastoni corti

Grazie a questo esempio, gli allievi imparano a eseguire uno schema di saltelli a ritmo di musica. L'uso dei bastoni rappresenta una motivazione in più e nel contempo obbliga gli allievi con i bastoni a battere il ritmo, a sviluppare una percezione musicale e a stimolare il senso del ritmo.

Premesse utili

- Percezione della musica.
- Senso del ritmo.

- Esperienza nei movimenti accompagnati da musica.

Varianti

- Inizialmente, tutti gli allievi si allenano a turni unicamente nel battere
- i bastoni. In seguito, integrare la sequenza di saltelli. All'inizio,
- lasciare il tempo necessario per il cambio di posizione.
- Creare sequenze personali.

Più facile

- In funzione delle capacità degli allievi, possono essere utilizzate anche solo alcune parti della sequenza. Vedi esempi: asta corta, modello 1 e modello 2.
- È più semplice se la seconda persona tiene le estremità dei bastoni per terra.
- Dopo, p. es., 1 × 8 colpi si cambia posto.
- Per i più piccoli, questa forma può essere effettuata anche con delle corde fi ssate per terra.
- Un allievo batte il ritmo con le mani, mentre il compagno saltella. In seguito alternare.

Più difficile

- Eseguire il cambio di posto/rotazione. La persona che ha saltato ora batte i bastoni. A cadenze di 8 tempi. Quale squadra riesce a eseguire i cambi senza compiere errori per prima?

Osservazioni: per incrementare la motivazione, mettere la musica anche durante la fase di allenamento. Variare il volume. Materiale: bastoni da ginnastica. È possibile eseguire l'esercizio anche con bastoni da unihockey. In funzione dell'età: corde per saltare. Musica: per questo esempio, possono essere utilizzati vari brani musicali. È utile avere un ritmo ben defi nito che si situi tra 110 e 125 bpm.

Fonte: dance360-school.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO