

## 01 | 2013

### Tema del mese – Sommario

Punti fondamentali	2
Ballare con bambini e giovani	4
Valutazione	5
Doversi o potersi presentare	7
Manca solo la musica...	8
Esempi di attuazione	
• Stimolare invece di irritare	10
• Riscaldamento	11
Preparazione di una lezione	13
Lezioni (raccolta)	14
Informazioni	15

### Categorie

- Età: 5-15 anni
- Livelli scolastici: Scuola materna, asilo/scuola elementare/scuola media
- Principianti e avanzati
- Acquisire, applicare, creare
- Forme di movimento: esprimersi e ballare



## La danza fa scuola

**I bambini e i giovani amano la musica, che può quindi essere usata in modo mirato. E imparano meglio quando svolgono un compito con entusiasmo. Questo vale anche per le lezioni di educazione fisica. Una guida all'uso dello strumento didattico per la danza «dance360-school.ch».**

«Ballare durante una lezione di educazione fisica? Certo, sarebbe bellissimo. Ma non mi sento all'altezza e non ho le competenze. Quando ballo io non è un gran ché e poi è anche molto difficile valutare gli allievi. Meglio lasciare perdere, no?» Non è vero, vale proprio la pena provare. Trascurando la danza, la classe si perde dei momenti particolarmente intensi da vivere in palestra. Inoltre, con una lezione di danza, è possibile andare incontro agli allievi più creativi. I giovani a cui piace creare ed esprimersi si sentono a volte limitati durante le lezioni basate sulla competizione in cui contano di più i risultati.

Il presente tema del mese e lo strumento [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) aiutano i docenti a realizzare lezioni di danza e a usare la musica in modo mirato durante il riscaldamento e i circuiti.

### Informazioni generali su «dance360-school.ch»

«dance360-school.ch» è uno strumento didattico online che vuole offrire nuovi spunti per le lezioni scolastiche. È un prodotto dell'Ufficio dello sport della città di Zurigo realizzato per sostenere gli insegnanti nello svolgimento delle lezioni di educazione fisica. Su «dance360-school.ch» si trovano informazioni su come trasmettere agli allievi i diversi stili di ballo, la grande varietà delle forme di movimento e le diverse coreografie ludiche e adatte ai più svariati livelli. La piattaforma offre inoltre idee di fondo relative al lavoro con la musica durante le lezioni di educazione fisica.

Il sito può anche essere utilizzato direttamente dagli allievi. I ragazzi che desiderano approfondire quanto appreso a scuola hanno la possibilità di cercare forme di movimento grintose sulla piattaforma interattiva e creare combinazioni di ballo individuali con la playlist personale. Anche le associazioni e altre istituzioni hanno la possibilità di utilizzare la piattaforma interattiva come sostegno per integrare la danza nel loro prezioso lavoro con i bambini e i giovani.

Il presente tema del mese contiene maggiori approfondimenti sull'uso della piattaforma «dance360-school.ch» e sull'integrazione della musica nelle lezioni di educazione fisica. Ci auguriamo che dopo aver letto il tema del mese e aver esplorato la piattaforma, nasca la voglia di far provare i primi passi di danza anche agli allievi della sua classe. Tutti in pista e che il divertimento abbia inizio! ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

# Punti fondamentali

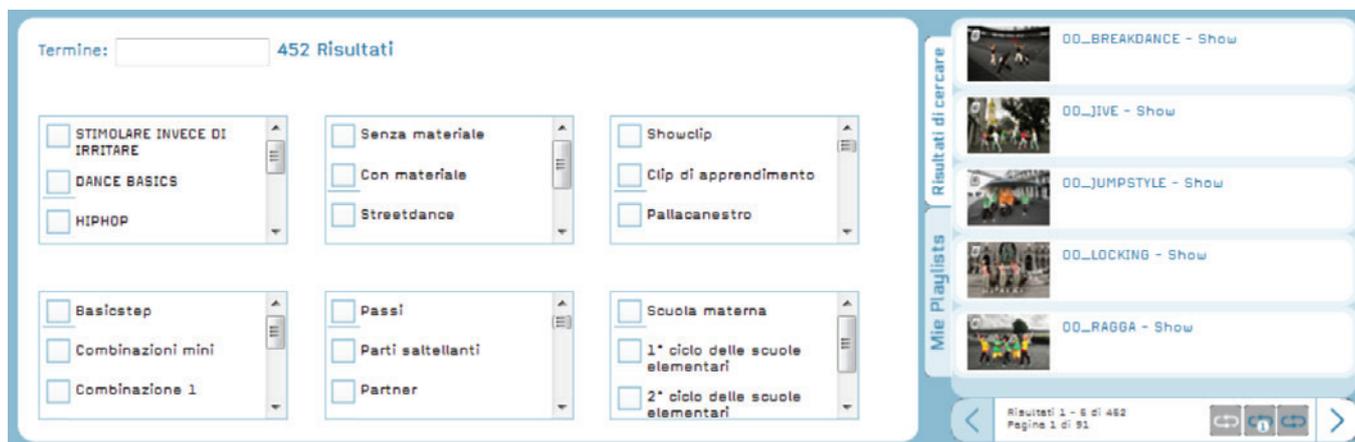
Lo strumento è stato sviluppato in modo tale da permetterne un uso intuitivo. In generale, gli utenti trovano velocemente il metodo a loro più adatto per usare la piattaforma. Segue una panoramica delle diverse rubriche di navigazione.

Una volta entrati nel sito [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) è possibile cercare i contenuti tramite il menu principale composto di sette rubriche. La rubrica più importante è «Cerca tipi di ballo».



Aperto i diversi videoclip, è possibile visualizzare i movimenti in tempo reale, in modo rallentato oppure parziale (davanti/dietro oppure sopra/sotto).

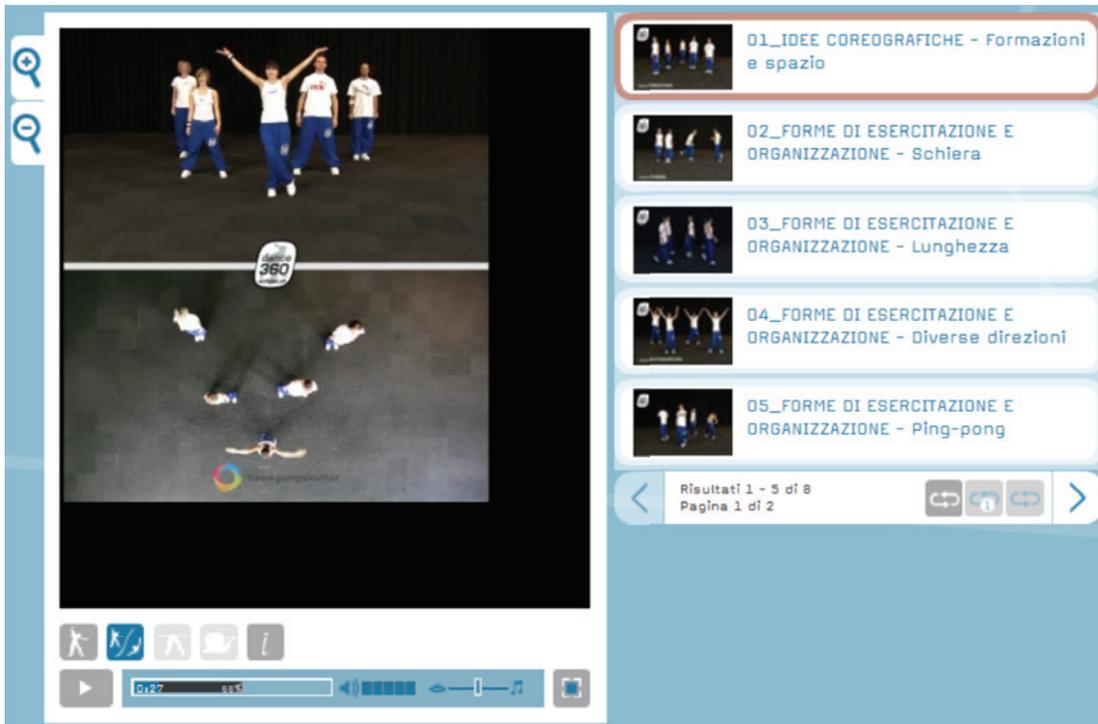
Cercare tipi di ballo: si tratta della parte centrale della piattaforma su cui si trovano oltre 400 clip di danza ideati per la scuola e suddivisi in otto stili di ballo diversi. I videoclip sono pensati per il riscaldamento e per l'introduzione e possono essere scelti in modo mirato tramite sei categorie di ricerca.



**Consigli:** creando un conto utente, è possibile memorizzare i videoclip preferiti sotto «Mie playlist» e comporre liste di clip del tutto personalizzate.

Trucchi e consigli: in questa rubrica si trovano esempi in cui non sono i movimenti di ballo ad essere in primo piano bensì le formazioni, i cambiamenti temporali e i metodi didattici. I videoclip offrono input concreti per le forme di organizzazione e sono una fonte di ispirazione per realizzare coreografie riuscite.

Nel contempo, si trovano diverse idee per l'attuazione metodica e didattica affinché i docenti abbiano anche altre possibilità oltre all'insegnamento frontale.



Esempi di scuole: un elemento molto importante è l'uso dei contenuti nelle scuole. Pertanto, in questa rubrica, viene dimostrato come utilizzare i contenuti della piattaforma per i diversi livelli scolastici tramite esempi.



Su danza360-school: in questa rubrica è possibile trovare informazioni importanti sulla piattaforma interattiva e una guida all'uso in formato PDF. Inoltre, saranno regolarmente aggiunti nuovi contenuti scritti come metodi didattici, terminologia relativa alla danza, scelte musicali e altre informazioni di fondo.

Aiuto: questa rubrica contiene una panoramica relativa alle funzioni più utilizzate e brevi spiegazioni sui singoli punti del sito.

# Ballare con bambini e giovani



**Quando si balla non ci si deve per forza basare su una determinata forma o uno stile di ballo preciso. È possibile integrare forme di danza provenienti da diversi stili di ballo oppure essere del tutto creativi e spontanei.**

È molto importante che i bambini e i giovani si possano identificare con il loro modo di ballare. La forma esterna della danza deve corrispondere a quello che gli allievi vivono dentro di loro. Inoltre, è fondamentale che si sentano a loro agio. Le forme e i livelli di ballo devono essere scelti in funzione dell'età. I seguenti suggerimenti aiutano a motivare i bambini e i giovani a praticare il ballo.

- Scegliere dei movimenti semplici affinché i partecipanti non si sentano sotto pressione.
- Le forme di ballo con materiali ausiliari (cappellino, bastone, ecc.) offrono una piacevole varietà.
- Se possibile, integrare le idee degli allievi nei propri progetti.
- Ballare in gruppo perché così ogni singolo partecipante è sostenuto dagli altri. Il gruppo significa sicurezza e permette di sentirsi uniti. Inoltre, il gruppo si identifica con il ballo (p. es. i balli etnici tradizionali) e cerca di interpretare insieme le forme di ballo. Quando ballano insieme, i singoli allievi non sono esposti ma integrano le loro capacità individuali nel gruppo.
- Incontrare un compagno o una compagna ballando. Mentre si balla, gli incontri possono accadere tramite sguardi, contatti oppure perché ci si muove nella stessa direzione. È possibile guidare o farsi guidare da un compagno, tenere o essere tenuti oppure seguire lo stesso ritmo.
- Sentire la musica mentre si balla. La musica motiva, calma, libera energie, appassiona e scioglie i nodi. I bambini e i giovani trovano la loro identità e la loro individualità ballando.
- La danza promuove l'intero sviluppo della personalità. Chi dispone di un ampio repertorio di espressioni individuali, è in grado di applicarle in modo ludico e vivace sia da solo che con altre persone.

# Valutazione

**Per i docenti, valutare gli allievi nella disciplina «*esprimersi e ballare*» è un compito particolarmente arduo perché, contrariamente ad altre discipline sportive, non esiste una procedura di valutazione univoca e quantitativa.**

Valutare le prestazioni degli allievi nell'ambito «*esprimersi e ballare*» è parte integrante del processo didattico e di apprendimento nell'educazione fisica. Le proprie insicurezze nell'ambito «*esprimersi e ballare*» e l'opinione ampiamente diffusa tra i docenti di non essere in grado, di non potere o di non volere valutare la danza fanno sì che la disciplina «*esprimersi e ballare*» sia relativamente poco proposta durante le lezioni.

Ma perché è così difficile valutare le prestazioni degli allievi nell'esprimersi e nel ballare? Perché, contrariamente ad altre discipline sportive, si tratta di una questione molto personale. Tale realtà non facilita certo il compito a chi deve valutare. Tuttavia, anche se nella danza vi sono molto criteri di valutazione soggettivi, è possibile definire criteri chiari che sono comprensibili e logici anche per gli allievi.

A tal fine, per le presentazioni nell'ambito di «*esprimersi e ballare*» occorre creare delle buone condizioni quadro che corrispondano al livello dei partecipanti. Così, gli allievi si sentono sicuri e a loro agio quando devono presentare il loro lavoro.



## **Creare buone condizioni quadro.**

**I docenti devono soprattutto proteggere gli allievi dalla loro più grande paura, ovvero il rischio di fare una figuraccia. Consigli:**

- Gli allievi conoscono i criteri di valutazione. Come docente, tenere presente il fatto che la valutazione si riferisca sempre a una persona e al suo corpo. Essere molto cauti a tale riguardo.
- A scuola, si valutano i progetti di creazione (piccole sequenze di ballo, balli, brevi sequenze ritmiche e musicali).
- Gli allievi non ballano MAI da soli davanti agli altri. Nel caso ideale, formare gruppi di 4 persone. Così, i partecipanti sono portati dal gruppo e non si sentono esposti.
- I gruppi presentano il loro lavoro due volte. Per la valutazione, tenere in considerazione la migliore delle due versioni. In questo modo gli allievi prendono coraggio e sono più tranquilli.
- Durante la presentazione dei lavori, il docente cerca di creare un'atmosfera piacevole e rilassata. Per esempio: gli spettatori applaudono, si forniscono feedback positivi, si loda e si mostra rispetto per le presentazioni.

## Possibili criteri di valutazione

Per la valutazione delle presentazioni è realistico e sensato utilizzare da tre a quattro criteri di valutazione. Per facilitare il lavoro ai docenti, la raffigurazione dei criteri deve essere semplice e riassuntiva.

A seconda del livello scolastico (p. es. asilo e elementari), è possibile fare uso anche solo di due criteri di valutazione che sono sufficientemente indicativi del livello degli allievi.

### Criteri di valutazione e scheda di valutazione

Nome	Sequenza corretta e al ritmo con la musica	Qualità dei movimenti (tensione corporea, ampiezza dei movimenti)	Espressione (accenti, concentrazione verso l'esterno, interazione nel gruppo)	Lavoro di gruppo: sincronizzazione nel gruppo	Punti totali (corrisponde alla nota)	Nota
	Max. 1,5 punti	Max. 2 punti	Max. 1,5 punti	Max. 1 punto	Massimo dei punti raggiungibili = 6	

(vedi allegato)

Inoltre, in funzione del livello degli allievi, dell'ampiezza e degli obiettivi è possibile aggiungere i seguenti criteri di valutazione:

- Sfruttamento dello spazio
- Interpretazione della musica
- Grado di difficoltà
- Creatività, originalità

# Doversi o potersi presentare

**Per gli allievi, il fatto di presentare il proprio lavoro e se stessi rappresenta una grande sfida. In tale contesto, la sicurezza dei movimenti e lo sviluppo della personalità svolgono un ruolo fondamentale.**

Quando un allievo presenta il suo lavoro e va tutto bene, fondamentalmente non ci sono problemi anche se si tratta di un'esecuzione di danza. Se, invece, durante la presentazione commette degli errori, per l'allievo è importante chi e quante persone lo notano. Soprattutto in età adolescenziale, la sicurezza dei movimenti svolge un ruolo centrale. Se tale sicurezza manca, in particolare tra i giovani possono emergere sentimenti come imbarazzo, scoraggiamento, fallimento e delusione.

In diversi momenti della vita, la capacità di presentarsi è estremamente importante. Per esempio, può contribuire a portare al successo anche a livello professionale. A scuola, l'ambito «*esprimersi e ballare*» può diventare un ottimo alleato affinché gli allievi si allenino a sviluppare la loro personalità, la capacità d'espressione e la coscienza di sé.

## Un tema delicato

Chi balla presenta il suo corpo ed è costantemente osservato dagli altri. In parte, è lo stesso anche in altre discipline, per esempio nel salto in alto o nella pallacanestro. Ma perché non si possono paragonare questi sport con la danza? La risposta è relativamente semplice. Negli esempi menzionati prima, ci si concentra sugli obiettivi che si spera di raggiungere tramite il movimento: quanto riesco a saltare in altezza? Riuscirò a fare canestro? Tutti gli occhi sono puntati sull'obiettivo, ovvero superare l'asticella oppure centrare il canestro con la palla.

Per quanto riguarda «*esprimersi e ballare*», si tratta in prima linea di forme di espressione. Pertanto, ci si concentra sui movimenti del corpo. In questo caso, l'attenzione è incentrata su come si eseguono i movimenti. E il fatto di concentrarsi sul proprio corpo e dunque anche sulla personalità dell'allievo rende la presentazione un tema molto delicato per i giovani.

## Consigli per la preparazione di una forma espressiva

- La trama e il tipo di canzone o di brano musicale devono, tra l'altro, essere orientati alle esigenze, ai desideri, alle fantasie e alle associazioni, alle preferenze e ai sentimenti dei bambini e dei giovani. La musica utilizzata durante la lezione di ballo deve sostenere il processo e l'obiettivo della forma espressiva.
- Far partecipare i bambini e i giovani ai processi e integrare i movimenti da loro scelti.
- È anche utile adattare la lunghezza di un brano musicale alla forma espressiva e all'età degli allievi.
- A tale fine, può essere necessario tagliare il brano musicale, allungare determinati passaggi, ecc. Per i bambini più piccoli, in genere, una sequenza di ballo di 2 minuti è più che sufficiente.
- È molto utile avere conoscenze nel modificare musica e disporre di un programma semplice per tagliare la musica sul computer.

## Organizzazione e consigli didattici e di metodo

- Se si vuole eventualmente registrare su video, è meglio che sia un allievo a tenere la telecamera. In questo modo, il docente può concentrarsi sui ballerini.
- In funzione della sensibilità della classe, non fare una lezione intera di ballo ma integrare anche altri elementi. Può anche essere che la classe apprenda il ballo molto velocemente. In tal caso, integrare un'altra unità di ballo (1 x 8 tempi) oppure fare qualcosa di completamente diverso.
- **Non prolungare in nessun caso la parte di esercitazione se tutti gli allievi hanno già imparato bene i passi.**
- Sul sito [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) si trovano molti altri movimenti e stili di ballo. Se il tema ballo è stato accolto positivamente dalla classe, continuare provando altri stili di ballo o ritmi.
- La città di Zurigo ha istituito un grande incontro annuale incentrato sulla danza nelle scuole (vedi anche [www.ewzdanceaward.ch](http://www.ewzdanceaward.ch)) durante il quale le classi possono presentare le loro coreografie e gli allievi danno il massimo.

# Manca solo la musica...

**La musica non può mancare durante una lezione di educazione fisica attrattiva e al passo con i tempi. Ma quale tipo di musica scegliere in funzione dei contenuti? E come utilizzarla nel migliore dei modi?**

Segue una lista di criteri per l'uso mirato della musica durante le lezioni di educazione fisica.

L'uso della musica può avvenire in funzione di diversi obiettivi:

- Fascino, motivazione, animazione.
- Sentirsi bene, atmosfera.
- Improvvisazione, realizzazione, creatività.
- Sostegno, formazione, guida.

Le **canzoni per bambini** sono un buon punto di partenza nel ballo per i più piccoli. Molte canzoni trattano di personaggi che i bambini conoscono da libri, filastrocche, racconti o film. In funzione degli interessi dei bambini, si possono anche scegliere temi molto diversi.

Oltre alle storie con una trama, ci sono anche delle canzoni in cui i bambini sono chiamati a partecipare che permettono di attuare il testo direttamente con i movimenti.

Nel caso della **musica da ballo per bambini** si tratta principalmente di musica in grado di sottolineare un'atmosfera. Non è un tipo di musica molto diffusa, ma può essere scelta in modo intelligente per influenzare notevolmente il risultato, per esempio un compito di improvvisazione. Ascoltando la musica da ballo strumentale per bambini, spesso gli allievi si muovono più liberamente senza sentirsi legati a determinati passi o situazioni. Molti pezzi di musica pop sono disponibili anche nelle versioni strumentali. Ma è possibile usare anche musica pop originale, sempre se scelta con buon senso.

La **musica pop attuale** è sempre più apprezzata anche dai più giovani. Molti bambini ammirano questo mondo e perciò sono attratti dai tipi di ballo che riguardano questa musica. È molto importante ascoltare bene i testi dei brani, che spesso sono in inglese, prima di decidere se sono adatti al gruppo di allievi in questione. In ogni caso, i brani disponibili sono moltissimi.



## Come scelgo la musica per la mia lezione?

Non esiste una risposta generale e univoca che valga per tutti e che corrisponda a tutte le situazioni. Tuttavia, valgono i seguenti consigli:

- Il tipo di musica deve sostenere i movimenti.
- Munirsi sempre di diversi brani per esercitarsi: versioni e/o brani più veloci e più lenti. Ballare a ritmo di musica è molto divertente. Per questo, provare più sequenze possibili con musica di sottofondo.
- Ascoltare bene i brani prima di usarli durante la lezione:
  - Ritmo semplice, idealmente tempo 4/4 (p. es. Michael Jackson: The way you make me feel).
  - Se possibile, scegliere brani senza pause né cambiamenti di ritmo.
  - Prima di fare uso della musica decidere se il testo del brano è adatto.
- Verificare spesso quali sono i brani ai primi posti delle classifiche e cercare di scoprire quali pezzi sono molto apprezzati tra i giovani (classifiche pop). Fare uso anche di questi brani durante le lezioni.
- Sono anche molto adatti i grandi classici o i brani intramontabili.
- Coinvolgere anche gli allievi nelle scelte musicali e chiedere quali sono le loro canzoni preferite.
- Usare anche i brani che piacciono a lei, docente, che si prestano e che sono stimolanti per le lezioni.
- Per le lezioni normali, non scegliere musica di nicchia apprezzata solo da poche persone.

## Lista di controllo per i ritmi

Per definire il ritmo della musica, si usa l'unità di misura bpm, ovvero «battiti per minuto». Come calcolare i bpm di un brano musicale? Si contano i battiti durante 10 secondi di musica e si moltiplica questo risultato per 6. Esempio: un brano che nei primi 10 secondi ha 15 battiti;  $15 \times 6 = 90$  bpm. Il ritmo di questo pezzo è 90 bpm.

### Per contenuti di danza

Esercitare i movimenti di danza lentamente: 75-95 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo che motiva, diversi stili possibili.</li><li>• Non tenere il volume troppo alto affinché, p. es. durante la fase di esercitazione, gli allievi e il docente si capiscano in caso di istruzioni verbali.</li><li>• Alzare il volume quando è il momento di dare il massimo, alla conclusione o alla fine della fase di esercitazione.</li></ul>
Movimenti di danza veloci: 100-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo che motiva, diversi stili possibili.</li><li>• Non tenere il volume troppo alto affinché, p. es. durante la fase di esercitazione, gli allievi e il docente si capiscano in caso di istruzioni verbali.</li><li>• Alzare il volume quando è il momento di dare il massimo, alla conclusione o alla fine della fase di esercitazione.</li></ul>

### Per contenuti generali

Cardio: correre 150-160 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo stimolante e forte, con un battito dominante.</li><li>• Volume alto.</li></ul>
Cardio: saltellare 120-140 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo stimolante e presente, con un beat dominante.</li><li>• Volume alto.</li></ul>
Pre stretching: 90-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo fluido, beat medi.</li><li>• Volume medio.</li></ul>
Forza: 100-120 bpm (se si sceglie un brano veloce, eseguire il movimento ogni due battiti)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo stimolante, con un battito semplice ma fluido.</li><li>• Volume medio.</li></ul>
Defaticamento/stretching finale: meno di 80 bpm senza battito dominante	<ul style="list-style-type: none"><li>• Musica calmante per stendersi per terra e rilassarsi.</li><li>• Spesso solo musica strumentale.</li><li>• Volume basso.</li></ul>
Low impact: 120-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo stimolante e forte.</li><li>• Volume alto.</li></ul>

Sull'iPhone esiste un'applicazione che permette facilmente di determinare i bpm di un brano.

**Nome dell'App:**

BPM Counter.

**Uso:** con un dito, si tocca lo schermo dell'iPhone al ritmo della canzone scelta. L'App fornisce la velocità del ritmo.

# Esempi di attuazione

## Stimolare invece di irritare. Con materiale.

I seguenti esempi contengono dei suggerimenti che possono, per esempio, essere utilizzati per il riscaldamento o l'introduzione a una lezione.

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.

- In 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 4<sup>a</sup> o 5<sup>a</sup> elementare (9-10 anni).

### Esempio: bastoni corti

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

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

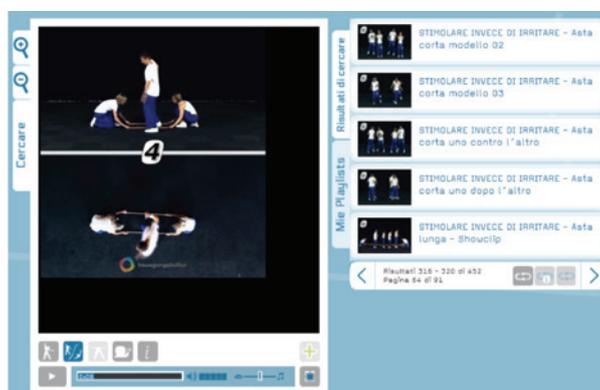
- In funzione delle capacità degli allievi, possono essere utilizzate anche solo alcune parti della sequenza. Vedi esempi in [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch): asta corta, modello 1 e modello 2.
- È più semplice se la seconda persona tiene le estremità dei bastoni per terra.
- Dopo, p. es., 1 x 8 colpi si cambia posto.
- Per i più piccoli, questa forma può essere effettuata anche con delle corde fissate per terra.
- Un allievo batte il ritmo con le mani, mentre il compagno saltella. In seguito alternare.

#### Più difficile

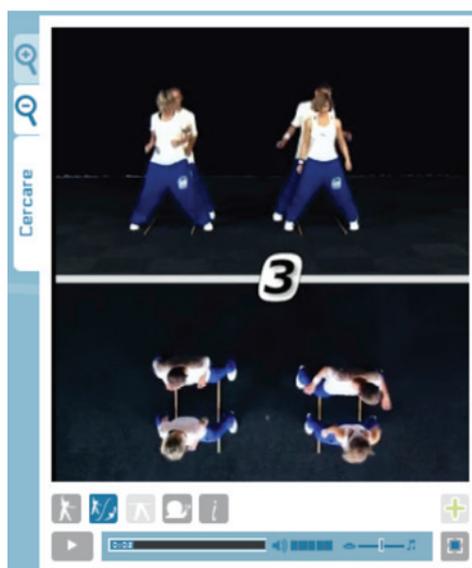
- Eseguire il cambio di posto/rotazione. La persona che ha saltato ora batte i bastoni. A cadenze di 8 tempi. Quale squadra riesce a eseguire i cambi senza compiere errori per prima?

**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 definito che si situi tra 110 e 125 bpm.



→ [Filmato](#)



→ [Filmato](#)

## Forme di esercizio e di organizzazione per il riscaldamento – «Lunghezza»

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.

### Ballare sulla lunghezza

Fonte: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (vedi: Trucchi e consigli e Esempi di scuole, 4ª classe)

Livello scolastico: dalle scuole elementari, dagli 8 anni, adattare in funzione degli schemi 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 mentre 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.

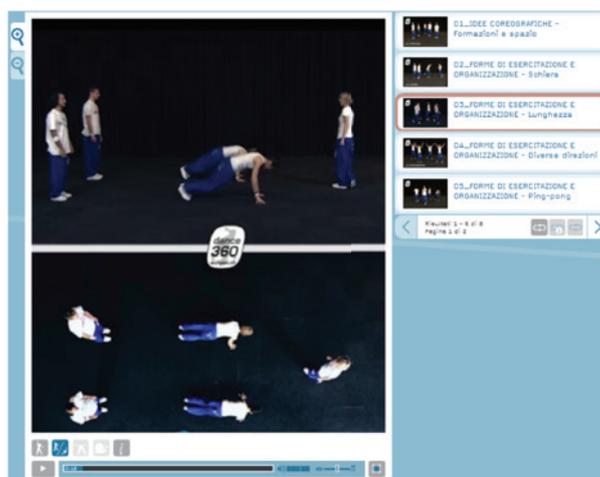
Eventualmente ripetere la stessa sequenza di passi su due lunghezze della palestra. Sulla lunghezza, usare movimenti e passi semplici che permettono agli allievi di riscaldarsi. Per esempio, in posizione raggruppata (rana), con le braccia tese verso l'alto, di nuovo in posizione raggruppata, salti aperti-chiusi-aperti-chiusi,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

### Premesse utili

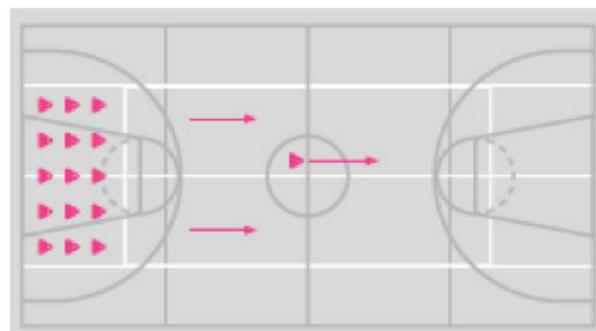
- Percezione della musica.
- Esperienza nei movimenti accompagnati da musica.

### 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 ...



→ [Filmato](#)



### 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).

### 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.

**Materiale:** 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.

Su [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) alla sezione «Cerca tipo di ballo → Tipo di ballo → Stimolare invece di irritare» si trovano altri consigli e trucchi per la scelta e il lavoro con la musica.

# Preparazione di una lezione

## Come utilizzare i contenuti di «dance360-school» durante una lezione di educazione fisica? Un esempio pratico.

### Preparazione di diverse lezioni modello

Per le lezioni modello nell'ambito espressione si fa uso dei contenuti di «dance360-school».

La preparazione e lo svolgimento sono sempre uguali. I diversi contenuti, suddivisi nelle tre classiche categorie «Introduzione», «Parte principale» e «Ritorno alla calma», sono intercambiabili e possono essere scelti e adattati liberamente.

Nella tabella allegata vi sono dei consigli utili e importanti per preparare le lezioni.

### Trasferimento alla pratica

Cinque lezioni esempio, pensate per allievi dall'asilo alla scuola media, dimostrano come si possano trasferire i contenuti nella pratica didattica.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Luogo: palestra singola con impianto stereo

### Livello scolastico

«dance360-school» offre contenuti per tutti i livelli scolastici, dall'asilo alla scuola media.

I livelli indicati nello strumento didattico (da 1 a 4) corrispondono, in generale, ai quattro livelli dall'asilo fino alle scuole medie. Se agli allievi più grandi mancano le basi, si consiglia di usare i contenuti corrispondenti al livello scolastico inferiore.

**Consiglio:** l'Ufficio dello sport della città di Zurigo sostiene i docenti di educazione fisica fornendo lezioni modello negli ambiti sport, giochi, salute ed espressione. Le lezioni sono pensate per tutti i livelli che spaziano dall'asilo alla scuola media.

Osservazioni	
Introduzione/Riscaldamento	<p>8' <b>Rituali:</b> la danza fa parte di una lezione di educazione fisica. Per questo, anche nel caso del ballo occorre rispettare i rituali abituali come saluto, raggruppamento, spiegazione della lezione, ecc.</p> <p><b>Riscaldamento:</b> il riscaldamento prepara gli allievi sia dal punto di vista fisico che psichico alla parte principale della lezione. Anche se non è sempre necessario che il contenuto sia rapportabile alla parte principale, è interessante creare consapevolmente un punto di contatto.</p> <p><b>Osservazioni didattico-metodiche:</b> a seconda della classe, è possibile variare e adattare la parte introduttiva. Oltre alla preparazione a livello fisico, è utile creare un ambiente di apprendimento positivo grazie a contenuti motivanti e stimolando le capacità mentali degli allievi. Se durante la parte principale si farà uso di materiale, si raccomanda di integrare e utilizzare il materiale già durante la fase di riscaldamento. Le lezioni modello contengono esempi concreti.</p>
Parte principale	<p>30' <b>Obiettivi d'apprendimento:</b> scegliere degli obiettivi che possono essere raggiunti dal più gran numero possibile di allievi. «dance360-school» è strutturato dal livello 1 al livello 4. In generale, questi livelli corrispondono ai quattro livelli della scuola dell'obbligo che vanno dall'asilo (scuola materna) alla scuola media. Se gli allievi delle classi superiori non dispongono delle basi necessarie, ricorrere ai contenuti dei livelli inferiori.</p> <p><b>Osservazioni didattico-metodiche:</b> I contenuti di «dance360-school» si basano sul modello «acquisire, applicare, creare».</p> <p><b>Apprendere imitando:</b> nell'apprendimento dei contenuti di danza, le dimostrazioni da parte del docente svolgono un ruolo fondamentale. Grazie allo strumento didattico «dance360-school», i docenti sono in grado di prepararsi al loro ruolo di «dimostratore» durante le lezioni. Inoltre, lo strumento permette di assegnare compiti da fare a casa a partire dalla scuola media.</p> <p><b>Dal più facile al più difficile:</b> adattare i contenuti alle capacità della classe al fine di rendere positive le esperienze e rafforzare la fiducia in se stessi.</p> <p><b>Il meno è più:</b> adattare l'ampiezza dei contenuti alle capacità di assimilazione degli allievi. Consolidare quanto appreso tramite ripetizioni variate. Nella rubrica «Trucchi e consigli» di «dance360-school» si trovano diversi esercizi e forme di organizzazione adatte e raccomandate per le lezioni di ballo.</p> <p><b>Feedback positivi:</b> la danza espone maggiormente rispetto ad altri sport. Un elogio fatto nel momento giusto da parte del docente può essere molto utile per sciogliere le inibizioni e aiutare gli allievi a svilupparsi maggiormente.</p>
Ritorno alla calma	<p>7' <b>Ritorno alla calma:</b> in base alla situazione, la parte finale della lezione può contenere attività calmanti oppure più dinamiche e/o cooperative, per esempio, sotto forma di un gioco conosciuto e apprezzato dagli allievi.</p> <p><b>Rituali:</b> come all'inizio della lezione, anche nella sua parte finale è importante rispettare i rituali abituali come lo spazio alle reazioni da parte degli allievi, le informazioni relative alla prossima lezione, i saluti, ecc.</p> <p><b>Osservazioni didattico-metodiche:</b> se il docente lo ritiene opportuno, è possibile adattare i contenuti previsti in funzione della situazione attuale della classe tenendo in considerazione quanto appreso fino a quel momento o lo svolgimento delle lezioni precedenti. Gli allievi devono poter percepire la fine della lezione in modo chiaro.</p>

# Lezioni

## Per tutti i livelli

Se si clicca sul titolo della lezione, si apre un pdf da scaricare. Le lezioni sono intese come unità di insegnamento e si integrano a vicenda.

Es.	Titolo	Tipo di ballo su dance360-school	Livello scolastico	Obiettivi d'apprendimento	Durata raccomandata	Osservazioni	Consigli per la musica
1	Hokey Pokey_L1	Stimolare invece di irritare <a href="#">Filmato</a>	Asilo – livello 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare il ballo hokey pokey.</li> <li>2. Imparare una sequenza di movimenti semplici a ritmo di musica ed essere in grado di eseguirla.</li> <li>3. Svolgere i movimenti in gruppo uno accanto all'altro.</li> </ol>	<a href="#">2 lezioni</a>	Il ballo hokey pokey può essere eseguito senza problemi anche nell'aula dell'asilo o nell'aula scolastica.	Musica originale Hokey Pokey.
2	Danza popolare_L2	Stimolare invece di irritare <a href="#">Filmato</a>	Scuola elementare – livello 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare il ballo Jiffy mixer.</li> <li>2. Imparare a muoversi anche in funzione di indicazioni verbali.</li> <li>3. Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti in gruppo, uno accanto all'altro, e in relazione a un partner.</li> </ol>	<a href="#">2-3 lezioni</a>		Usare la musica originale Jiffy mixer oppure altri pezzi con un ritmo tra i 110 e i 140 bpm.
3	Streetdance_Dance Basics_L3_Combinazione 1_in gruppo	Hip Hop-Streetdance <a href="#">Filmato</a>	Scuola elementare – livello 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare una sequenza di streetdance.</li> <li>2. Essere in grado di ballare delle sequenze di movimenti insieme ai compagni rispettando il ritmo.</li> <li>3. Essere in grado di orientarsi nello spazio grazie a semplici indicazioni.</li> </ol>	<a href="#">3-4 lezioni</a>		«Freaky like me» di Madcon «In da club» di 50 Cent o altri brani musicali con un ritmo tra gli 80 e i 110 bpm.
4	Pallacanestro_L4_Ballo con una palla	Stimolare invece di irritare <a href="#">Filmato</a>	Scuola media – livello 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Essere in grado di ballare sequenze di movimenti insieme ai compagni rispettando il ritmo.</li> <li>2. Essere in grado di orientarsi nello spazio grazie a indicazioni semplici.</li> <li>3. Riuscire a eseguire una sequenza di movimenti in gruppo con un attrezzo in mano.</li> </ol>	<a href="#">3 lezioni</a>		«Beat it» di Michael Jackson oppure altri brani con un ritmo chiaro che si situi tra 115 e 140 bpm.
5	Jumpstyle_Dance Basics_L4_Ballo in gruppo	Jumpstyle <a href="#">Filmato</a>	Scuola media – livello 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare delle combinazioni jumpstyle.</li> <li>2. Essere in grado di eseguire sequenze di movimenti rispettando il ritmo.</li> <li>3. Integrandosi nel gruppo, essere capaci di ideare una creazione propria insieme a un partner.</li> </ol>	<a href="#">3-4 lezioni</a>		«Dancing in the Moonlight» di Megestylez, «I gotta Feeling» dei Black Eyed Peas, oppure un brano con un ritmo tra 125 e 150 bpm.

# Informazioni

## Shut up & dance!

Per concludere, questo è il motto dell'autrice di «dance360-school», Cécile Kramer. Perché quello che conta è andare in palestra e iniziare a ballare!

Infine, un consiglio per tutti coloro che preferirebbero ricevere consigli «in carne ed ossa» invece che da un sito e da documenti scritti. Durante i [corsi di perfezionamento dell'ASEF](#) e dell'[Ufficio dello sport della città di Zurigo](#), Cécile Kramer e il team di dance360 sono lieti di presentare lo strumento didattico «dance360-school.ch» dal vivo e di accompagnare i docenti nella realizzazione di lezioni di ballo per i loro allievi.

## Fonte:

Internet

- Kramer Cécile (2010), [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)
- Centro di competenza insegnamento dello sport, Ufficio dello sport della città di Zurigo, pool pratico, ambito [Cultura dell'espressione](#)
- Miethling, W.-D. & Krieger, C.: [Schüler im Sportunterricht](#)

## Bibliografia:

- Munzert, J. (2000): [Psychologische Aspekte des Lernens](#). Einführung in die Sportpsychologie. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- Eric N. Franklin, E. N. (1996): [Tanz-Imagination](#). VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg
- scuola in movimento: Modulo «[Musica per muoversi](#)» Ufficio federale dello sport UFSP, Macolin

**Partner**



SVSS | upi | Swiss Olympic

Per il tema del mese:



Stadt Zürich Sportamt | bewegungskultur

**Impressum**

**Editore**  
Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

**Autrice**  
Cécile Kramer, esperta di pedagogia della danza, docente di scuola universitaria.

**Fonte**  
Ufficio dello sport della città di Zurigo  
[www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)

**Foto**  
Verein Bewegungskultur, Hansjörg Egger

**Redazione**  
[mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Layout**  
Media didattici SUFSM

