

2

Fascicolo 2 Volume 4

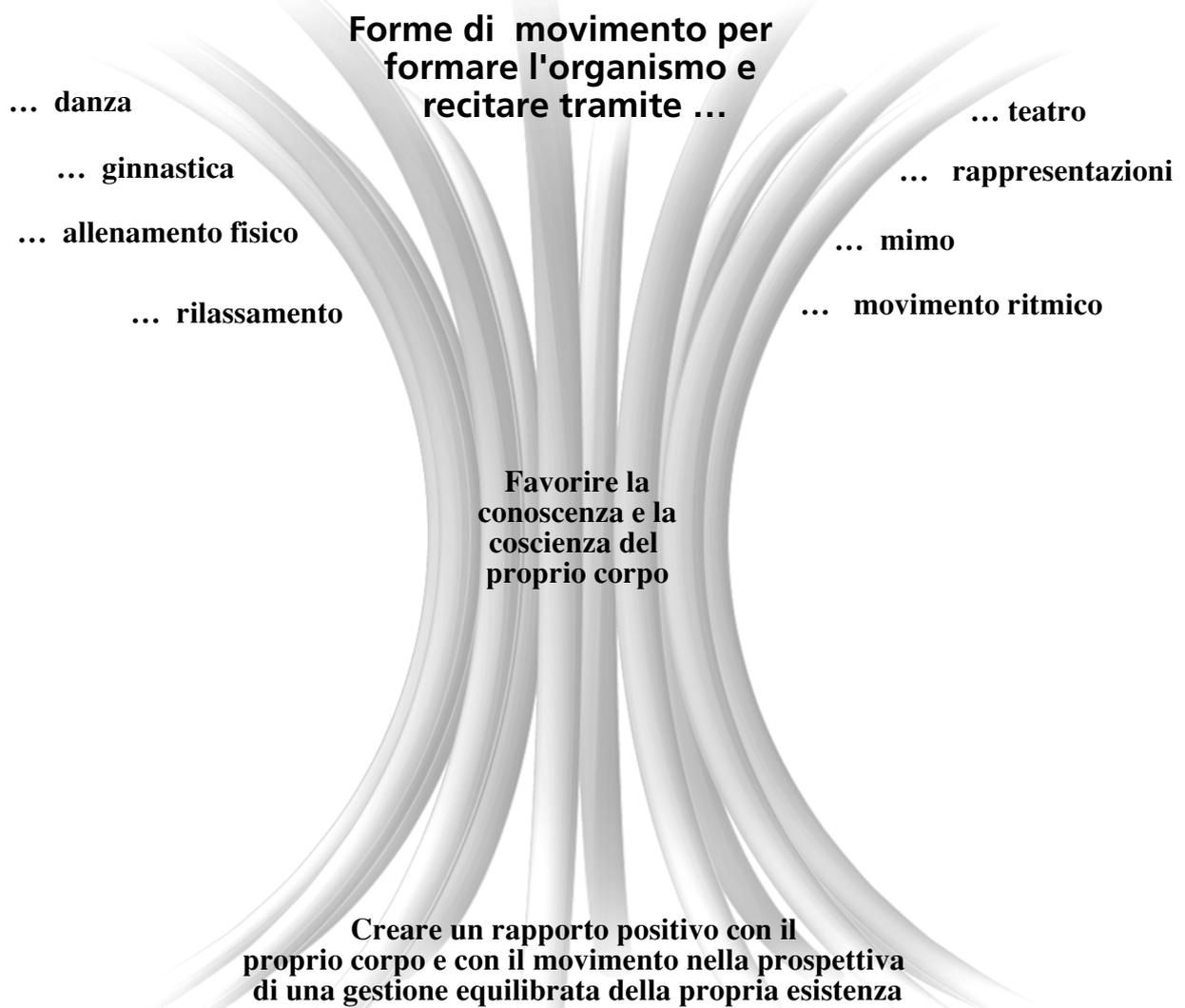


Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 2



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare



Scuola dell'infanzia

- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
- Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
- Giocare con il ritmo
- (Rap)presentare le favole, mimare
- Ballare su temi diversi



1. – 4. anno

- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
- Vivere sequenze motorie ritmiche
- Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
- Inventare semplici danze



4. – 6. anno

- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare ad allenarsi
- Giocare e creare con ritmi propri o imposti
- Rappresentare con e senza materiali
- Danzare a coppie o a gruppi



6. – 9. anno

- Percepire la globalità del proprio corpo
- Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
- Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
- Dare forma al movimento tramite la musica
- Utilizzare il linguaggio del corpo
- La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)



10. – 13. anno

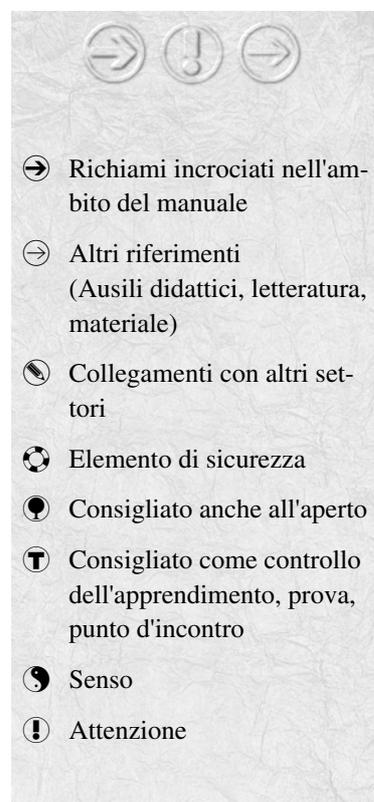
- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Movimento	
1.1 Il rapporto con il proprio corpo	3
1.2 Apprendere a sentire il proprio corpo	4
1.3 Percepire il terreno con i piedi	6
1.4 Il linguaggio del corpo	7
1.5 Evitare carichi fisiologici sbagliati	8
1.6 Sollevare, trasportare e depositare dei carichi	9
2 Coordinare – Caricare – Alleviare – Rilassarsi	
2.1 Le capacità coordinative	10
2.2 Le capacità condizionali	11
2.3 Senza piccoli attrezzi	12
2.4 Con i palloni	14
2.5 Con i cerchi	16
2.6 Con la corda	18
2.7 Percorsi a ostacoli	20
2.8 Preparazione agli sport invernali	21
2.9 Rilassarsi	22
2.10 Apprendere a rilassarsi	23
3 Il movimento ritmico	
3.1 Muoversi al ritmo della musica	25
3.2 La corda elastica	26
3.3 «Fitness-Musical»	27
3.4 Tempo di party!	28
4 Rappresentazione	
4.1 Maschere	29
4.2 I folletti mangiasogni	30
5 Danza	
5.1 Danziamo	32
5.2 Streetdance	33
5.3 Io e il vento	34
5.4 Dal Letkiss al Rock'n'Roll	35
5.5 La danza del pugile	36
5.6 Quando lo sport si fa danza	37
5.7 «Fame» – un progetto di danza	38
Bibliografia / Ausili didattici	40



Introduzione

Il movimento è di importanza vitale

Per uno sviluppo armonico i bambini hanno bisogno di muoversi a sufficienza. Un carico fisico adeguato al singolo individuo costituisce il necessario stimolo al movimento. La funzionalità degli organi – importante per la capacità alla prestazione vista nel suo complesso – dipende essenzialmente da un loro uso adeguato.

Ambiente circostante e vita quotidiana

La vita di tutti i giorni, caratterizzata da automatizzazione, razionalizzazione e computer, limita le possibilità di muoversi e avvia già da bambini alla passività. La carenza di movimento per un organismo in via di sviluppo costituisce un fattore di rischio che può provocare difetti posturali, sovrappeso e altri disturbi funzionali.

La scuola in movimento

Una posizione *seduta* monotona può portare già in bambini di 10–12 anni ad un accorciamento o un indebolimento dei muscoli. Pertanto assume notevole importanza come viene organizzata (a scuola) la vita di tutti i giorni. Di essa fanno parte una lezione di educazione fisica variata, ma soprattutto un insegnamento (anche delle altre materie) che tiene nella giusta considerazione lo spontaneo bisogno di movimento degli allievi. Anche il *ritmo*, un elemento centrale della vita umana, dovrebbe essere considerato: passare dalla concentrazione al rilassamento, dalla calma al movimento, consente di imparare in modo più intenso. Sotto il termine *scuola in movimento* nel fascicolo 7 sono presentati utili consigli per la pratica quotidiana nella scuola.

➔ La scuola in movimento:
v.fasc. 7/1, p. 2 ss.

Accenti nel presente fascicolo

In questo fascicolo abbiamo messo al centro dell'attenzione il corpo dell'allievo. Con delle consegne incentrate sul corpo, i ragazzi imparano a conoscere se stessi ed il proprio corpo in modo differenziato. La coscienza del corpo viene rafforzata, soprattutto tramite esperienze di movimento e corporee variate ed è vista come importante presupposto per il benessere del bambino.

Gli anni a cavallo fra elementari e medie inferiori sono considerati *un'età feconda per l'apprendimento motorio*. In questa fase dello sviluppo si deve attribuire una particolare attenzione a come si vivono, si sperimentano e si apprendono posture fisiologiche e movimenti funzionali, anche nel senso di dar vita a delle «buone abitudini».

➔ Capacità coordinative e condizionali:
v. fasc. 2/4, p. 10/11

Per l'uomo il movimento è più che un mezzo per raggiungere uno scopo, ma si amplia a divenire anche elemento di *creazione, espressione e comunicazione*, e può pertanto essere utilizzato per arricchire notevolmente la vita quotidiana nella scuola. Suggerimenti in proposito sono riportati nei capitoli «Il movimento ritmico», «Rappresentazione» e «Danza». Al centro dell'attenzione troviamo la parte creativa del comportamento motorio; nella danza vivere e esprimere delle sensazioni può essere più importante delle forme predeterminate.

➔ Danziamo:
v. fasc. 2/4, p. 32

1 Movimento

1.1 Il rapporto con il proprio corpo

Idea di base

Sviluppando una sensibilità corporea molto affinata si cerca di creare un rapporto sereno e suscettibile di miglioramento con sé stessi e il mondo circostante.

Presupposti

Siamo soggetti a innumerevoli stimoli. Il corpo percepisce a livello inconscio molte sensazioni, reagisce e funziona in modo spontaneo. È importante che gli allievi imparino a percepire delle sensazioni in modo cosciente. Se riescono a prestare attenzione ai segnali del corpo, a sentirne i bisogni e a interpretarli, instaurano un rapporto naturale con il proprio corpo. Lavorare coscientemente con il nostro corpo in ambito sia attivo che ricettivo, migliora, fra le altre, le capacità di percezione e di concentrazione. E con ciò aumenta la capacità di apprendere nel suo complesso.

➔ Tensione e rilassamento come principio dell'insegnamento e di vita:
v. fasc. 2/1 p. 5

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- fanno esperienze su come comportarsi con se stessi e l'ambiente;
- imparano le correlazioni fra atteggiamento interiore ed esteriore nel modo di fare e nell'espressione;
- vivono l'effetto positivo di un agire cosciente su «benefico rilassamento» qualità e coordinazione dei movimenti;
- percepiscono i propri limiti e le proprie esigenze e li rispettano.

L'insegnamento dell'educazione fisica come campo sperimentale

Percepriamo con gli occhi (percezione visiva), le orecchie (acustica), la pelle (tattile), l'organo dell'equilibrio (vestibolare) e con i muscoli ed il senso del movimento (cinestetica). Questi organi di senso ci permettono di percepire il nostro stato d'animo, la posizione in relazione al mondo circostante e le nostre possibilità d'azione.

➔ La percezione del corpo:
v. fasc. 2/1, p. 3 ss.

L'educazione fisica consente esperienze corporee e di movimento variate. L'importante è che il docente richiami costantemente l'attenzione degli allievi sulle sensazioni e le reazioni del corpo e valuti le esperienze fatte. Allievi che conoscono tali reazioni e possono esprimere come si sentono hanno sviluppato un buon rapporto con il proprio corpo.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Creare un'atmosfera rilassata e calma; scegliere ambienti adatti; introdurre al tema gli allievi; riflettere bene sulle parole che si scelgono per la descrizione degli esercizi e per guidare la percezione.
 - Far esprimere le sensazioni provate.
 - Nelle sequenze di movimenti guidare l'attenzione sull'essenziale per raggiungere la qualità di movimento che si ricerca.
-

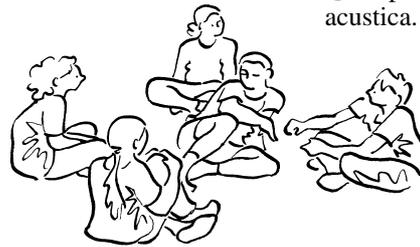
1.2 Apprendere a sentire il proprio corpo

Diverse consegne indirizzano l'attenzione degli allievi sul proprio corpo. In tal modo possono sviluppare la propria capacità di percezione e affinano le sensazioni fisiche. Tutti i compiti sono adatti anche come giochi di ritorno alla calma.

Cosa vedi,
cosa senti,
cosa provi?

Riconoscere la voce: 8–12 allievi sono seduti in cerchio frontale. Al centro si sistema un compagno, a occhi chiusi. Chi guida il gioco indica un allievo del cerchio, che deve pronunciare ad alta voce il nome del compagno al centro. Se questi indovina chi ha parlato, cambia il posto con lui.

- Con rumori: 1 allievo seduto in cerchio fa a intervalli regolari un rumore. Il compagno al centro si orienta ascoltando e apre gli occhi quando pensa di avere di fronte chi sta facendo il rumore e lo tocca.
- A coppie: l'allievo a occhi chiusi segue il rumore fatto dall'altro per tutta la palestra.



⇒ Capacità di percezione acustica.

Pippo: gli allievi si muovono prudentemente a occhi chiusi in giro per la palestra. Uno di loro è «Pippo». Quando due si incontrano, uno dei due chiede «Pippo»? Il compagno risponde «Pippo» quando *non* lo è. Il vero «Pippo» non risponde se interrogato, e chi ha posto la domanda diventa anche lui «Pippo». I «Pippo» si danno la mano e proseguono il gioco, fino a quando tutti si trovano insieme.



⇒ Capacità di percezione acustica.

La pelle sente: a coppie. A è disteso a terra sul ventre a occhi chiusi. B gli mette sulla schiena diversi oggetti (sassi, palline ...). Che cos'è?

- Il compagno preme sulla schiena con diverse dita. Quante sono?
- Si percepisce meglio su gambe, spalle, braccia, palme delle mani?
- «Scrivere» e sentire delle lettere o parole intere.
- A esplora con le dita la schiena del compagno (sporgenze, incavi ...) e ciò facendo ne percepisce le pulsazioni e il respiro.
- Che cosa si prova a camminare a piedi nudi su un prato o a correre contro il vento?



⇒ Capacità di percezione tattile.

Aura: 2 allievi sono in piedi uno di fronte all'altro con le palme delle mani appoggiate a quelle del compagno. Chiudono gli occhi, fanno 2–3 rotazioni sul proprio asse e provano a ritoccarsi come prima. Riescono a portare nuovamente le palme delle mani a contatto fra loro?

- Aumentare le distanze.
- 1 allievo chiude gli occhi estende le palme delle mani in avanti, cercando di sentire il calore del compagno che avanza verso di lui lentamente, con le palme delle mani rivolte nella sua direzione.



⇒ Capacità di percezione tattile.

L'occhiolino: doppio cerchio composto da coppie di allievi disposti uno dietro l'altro. Un compagno al centro del cerchio chiama a sé uno del cerchio interno facendo l'occhiolino. Questi deve ora correre da lui, ma il compagno posto dietro di lui, inizialmente con le mani dietro la schiena, cerca di impedirglielo afferrandolo. Se non ci riesce passa al centro del cerchio e si mette alla ricerca di un compagno.

- Occhiolino da elefanti: gli allievi sono disposti in circolo con fronte all'interno. Uno al centro del cerchio fa l'occhiolino ad un compagno. Questi fa subito la proboscide. Prendendosi il naso con una mano passando il braccio attorno all'altro, disteso davanti al corpo. I compagni a destra e a sinistra con le braccia fanno le orecchie dell'elefante. Chi fa la proboscide può fare l'occhiolino al prossimo compagno. Chi non sbaglia mai?

⇒ Capacità di percezione visiva

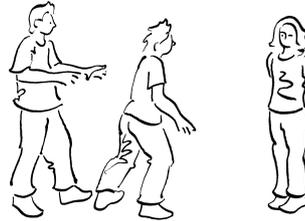


Immagine speculare: A e B, di fronte. A esegue diversi movimenti tipici della toilette mattutina, B lo imita immaginando di essere uno specchio.

- Altre azioni davanti allo specchio: pulirlo, imitare delle professioni, eseguire esercizi ginnici...

⇒ Capacità di percezione visiva



Guidare un cieco: a coppie. A chiude gli occhi e fa il cieco, B lo porta tenendolo per mano o sulle spalle in giro per il locale facendogli superare degli ostacoli.

- Di tanto in tanto chi guida cambia il compagno con un altro, «passandogli» le mani o le spalle.

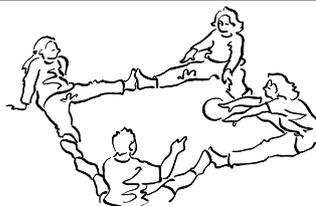
⇒ Capacità di percezione tattile e acustica



Sentire la palla: 3-5 allievi seduti a gambe divaricate formano un «cerchio». A occhi chiusi si passano un pallone, facendolo rotolare lentamente verso il compagno o appoggiandoglielo delicatamente sul corpo.

- Palla mormorata: in piedi a occhi chiusi, una palla viene passata di mano in mano. Solo l'allievo che è in possesso di palla mormora qualcosa.

⇒ Capacità di percezione tattile



Raccogliere le tavole: a coppie. A è disteso a terra sulla schiena. B si dispone a gambe larghe davanti ai piedi del compagno e (tenendo la schiena dritta) solleva di 40-50 cm il corpo teso del compagno a terra. Il corpo deve essere tenuto sempre teso (evitare che si pieghi alle anche quando è sollevato).

- All'improvviso B lascia andare un piede di A. La gamba di A deve abbassarsi il meno possibile.

⇒ Capacità di percezione cinestetica

⇒ Migliorare la tensione del corpo: v.fasc. 3/4, p. 26



Trampolieri: gli allievi sono in piedi su una gamba sola, fanno dei piccoli giochi di abilità provando a rimanere in equilibrio.

- Stare in equilibrio su una gamba a occhi chiusi e provare a toccare con il piede sollevato l'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio. Chi ci riesce per 30 secondi senza appoggiare il piede?
- Chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno che ha davanti toccando le palme delle mani?
- Gli allievi cercano altre forme.

⇒ Percezione vestibolare

⇒ Stare in equilibrio: v. fasc. 3/4, p. 4 ss.



1.3 Percepire il terreno con i piedi

I piedi non sono solo la base d'appoggio del nostro corpo, ma possono anche tastare degli oggetti o costruire opere d'arte. Quale significato e funzione hanno i piedi per gli alpinisti o i ciechi? E negli animali?

Che rapporto hai con i tuoi piedi?

La corda artistica: gli allievi eseguono diverse forme di salto con la corda. A un segnale la gettano a terra e formano con essa una lettera, usando soltanto i piedi.

- Togliere le scarpe e massaggiarsi i piedi. Scambio di esperienze e poi ripetere l'esercizio. Differenze?
- A forma una lettera a terra usando la corda. B percorre la corda passandoci sopra a occhi chiusi, e cerca di riconoscere di quale lettera si tratta.



➔ Salto sulla corda: v. fasc. 4/4, p. 20 e fasc. 2/4, p. 18 ss.

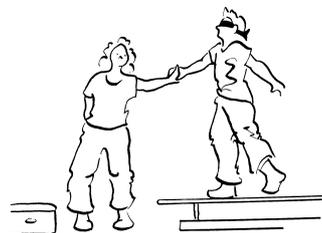
L'albero nella tempesta: gli allievi sono in piedi con le gambe tenute parallele, e i piedi «radicati» a terra. Talloni e dita non devono perdere il contatto con il terreno. «Dove sentite il contatto con la terra? Immaginate di essere degli alberi, e che ora inizia una tempesta!»

- A occhi chiusi gli allievi oscillano in avanti, indietro e sui lati.



Piedi che tastano: A guida B, bendato, tenendolo per mano o sui fianchi, attraverso un percorso da «tastare» composto da tappetini, bastoni da ginnastica, panchine... Poi si cambia.

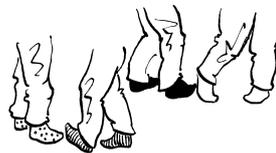
- Dopo esservi stato guidato, B apre gli occhi e cerca di ricostruire il percorso fatto.
- All'aperto: su erba, sabbia, asfalto, acqua ...
- Guidare il compagno su sacchetti di diverso contenuto: tastare il contenuto con i piedi e indicarlo a voce al compagno. Poi tastare con le mani e se necessario aprire per verificare il contenuto.



➔ Una musica rilassante può creare un'atmosfera particolarmente adatta.

Colloquio con i piedi: A esegue diversi movimenti sul posto con i piedi. B risponde usando i piedi. Temi da proporre come aiuto per iniziare: litigare, scherzare, esplorare ...

- Dar vita a un colloquio ritmico con i piedi in gruppo.



La camminata mimata: gli allievi camminano a diverse velocità per la palestra (da veloce al rallentatore).

- Segnare il passo: tirare sotto il corpo la gamba destra, inizialmente leggermente avanzata, con la pianta parallela a terra, appena al di sopra del suolo e senza flettere il ginocchio. Contemporaneamente flettere leggermente il ginocchio sinistro e rullare il piede sinistro dal tallone alle dita. Il tronco rimane fermo. Cambiare senza interruzioni da un lato all'altro.
- Come sopra: camminare fianco a fianco e discutere affabilmente.



⚠ Mimare la camminata richiede uno spiccato senso dell'equilibrio.

1.4 Il linguaggio del corpo

Gli allievi sperimentano la varietà delle forme espressive umane e si rendono conto di persona che il corpo è un mezzo espressivo essenziale per l'uomo. Il tema «linguaggio del corpo» è adatto anche per forme di insegnamento interdisciplinare.

Riesci ad esprimerti anche senza parole?

La musica cessa: gli allievi si muovono liberamente per la palestra al ritmo con un sottofondo musicale. Quando la musica si interrompe devono:

- Raffigurare da fermi un animale a scelta. Chi raffigura quale animale?
- Assumere una posa tipica da poliziotto, pompiere, clown...
- Raffigurare uno stato d'animo (triste, arrabbiato ...).



➔ La musica sottolinea il modo di avanzare, ad es.

G. WASHINGTON JR.:
Winelight (CD: Winelight).

Le statue: la metà della classe fanno le «sculture», l'altra metà gli artisti, che danno forma a delle figure.

- Predisporre le figure in modo tale che fra loro si veda un rapporto; ad esempio aggressione, affetto, rigetto...
- Le sculture devono rappresentare uno sport.
- La scultura assume una posizione che l'artista deve esaminare attentamente tastandola a occhi chiusi e poi imitare.



Sulla strada: figure appese alle pareti fungono da riferimento: gli allievi si muovono con accompagnamento musicale e si immedesimano nelle persone raffigurate.

- Inserire scene di saluti.
- Gli allievi presentano dei personaggi noti a tutti: Come cammina il docente, il direttore, il parroco ...?
- Come cammini nella palude, sul ghiaccio, sulla sabbia che scotta, con scarpe troppo grandi, con vesciche ai piedi, quando piove, in salita ...?



➔ Che cosa contraddistingue la camminata di queste persone? Che cosa è diverso rispetto ad una camminata normale?

Messa in scena: 4-5 allievi elaborano un tema, ad es. «circo», «pompieri», «rapina in banca», «partita di calcio». Ogni gruppo prepara il suo tema come pantomima muta. Da che si può riconoscere di cosa si tratta?

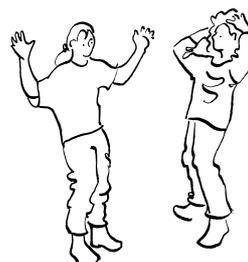
- La rappresentazione riesce anche se si vedono solo i piedi o solo la testa degli attori? Due allievi tengono uno schermo davanti al resto del corpo.



⚠ Grazie alla limitazione si devono sfruttare al massimo le capacità espressive della parte in vista.

Comunicazione non verbale: a un segnale acustico due attori si corrono incontro da una distanza di una decina di metri. Quando si toccano presentano in modo non verbale uno stato d'animo come gioia, rabbia, paura, tristezza, sorpresa... Ad un nuovo segnale la scena è conclusa e gli allievi si allontanano di nuovo. Il segnale successivo introduce una nuova scena.

- In gruppi di 4; con 2 che guardano. Come sopra. I due attori alla fine dell'incontro esprimono lo stesso stato d'animo con una posizione fissa. I due spettatori capiscono di quale sentimento si tratta?



➔ «Il corpo è il guanto dell'anima». (MOLCHO)

1.5 Evitare carichi fisiologici sbagliati

Un comportamento non fisiologico ed una muscolatura non sufficientemente formata portano a carichi eccessivi dell'apparato locomotorio. Di seguito riportiamo esercizi «a rischio» in quanto il carico – ad es. sulla colonna vertebrale o sulle cartilagini – è molto elevato.

➔ Aspetti di medicina dello sport: v. fasc. 1/1, p. 25 ss.

Evitare un'eccessiva curvatura della schiena

NON COSÌ



Motivo: eccessive curvature della schiena possono portare a gravi danni della colonna vertebrale.

MA COSÌ



Correzione della postura: tutta la schiena deve essere a contatto con il terreno, la parete o il parniter, ad es. distesi sul dorso abbassare le gambe flesse.

Evitare bilanciamenti bruschi del tronco

NON COSÌ



Motivo: La massa oscillante del tronco può portare a danni alla colonna vertebrale.

MA COSÌ



Allungare la muscolatura posteriore della coscia, ad es. seduti a gambe tese distendere le mani verso i piedi tenendo la schiena diritta.

Evitare circonduzioni del capo

NON COSÌ



Motivo: appoggio rovesciato e rotazioni della testa costituiscono un enorme carico per le articolazioni e le cartilagini e premono sulla carotide.

MA COSÌ



Negli esercizi in questa posizione sgravare il peso dalle vertebre cervicali; allungare la muscolatura della nuca inclinandola testa in avanti o lateralmente

Evitare esercizi sbagliati per gli addominali

NON COSÌ



Motivo: sollevare e abbassare le gambe tese comporta un carico dannoso delle vertebre lombari.

MA COSÌ



Attivare gli addominali, ad es. dalla posizione distesa sollevare ed abbassare il tronco. Le vertebre lombari devono essere sempre a contatto con il terreno.

Evitare la danza dei cosacchi o simili

NON COSÌ



Motivo: muoversi in posizione raggruppata può portare ad un eccessivo carico delle ginocchia, soprattutto a livello di menisco e legamenti interni.

MA COSÌ



Attenzione che le ginocchia si muovano parallelamente al di sopra dei piedi. Ad es. nei saltelli a rana alti o spingendosi con un piede su resti di moquette.

Evitare microtraumi

NON COSÌ



Motivo: camminare sovente su fondi duri e atterraggi non ammortizzati, soprattutto dopo i salti dall'alto, possono causare lesioni delle cartilagini.

MA COSÌ



Far provare diverse forme di molleggiamento, camminando, correndo, saltando, ricezione in posizione raggruppata e successiva capriola in avanti.

1.6 Sollevare, trasportare e depositare dei carichi

Sollevare dei pesi inarcando la schiena porta a pressioni mal ripartite e a pericolosi sovraccarichi. Maggiore è la distanza dal corpo alla quale si tiene il carico da trasportare, più è grande la pressione sulla colonna vertebrale. Con un movimento di sollevamento scorretto la pressione può triplicare rispetto al normale.

Sollevi e trasporti i carichi in modo corretto? E come li depositi a terra?

Sollevare, trasportare e depositare pesi senza danneggiare la schiena:

- Prima di sollevarlo avvicinare il peso al corpo.
- Sollevare senza bruschi scatti, usandole gambe e con la schiena eretta.
- Durante il trasporto caricare in modo simmetrico la colonna vertebrale e non incurvare il corpo.
- Depositare il carico a terra sempre tenendo la schiena dritta.

Sollevare un pallone medicinale: Ogni allievo ha un pallone. Disporsi con i piedi ai lati del pallone, con le gambe flesse e leggermente divaricate. Prendere la palla e sollevarsi lentamente in piedi mantenendo la schiena eretta, fino a distendere le braccia in alto.

- Portare il pallone in alto e lanciarlo in aria.
- Lanciare in alto il pallone con le braccia tese, la schiena dritta e con l'impulso delle sole gambe.



🏀 Mantenere sempre una distanza sufficiente. Non riprendere al volo il pallone lanciato in aria. Aumentare lentamente la velocità del movimento e l'uso della forza.

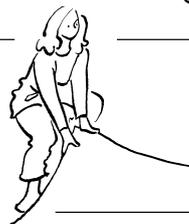
Staffetta cinese: a gruppi di tre. Gli allievi percorrono una distanza senza perdere un oggetto. Avanzare: camminando, con un pallone medicinale sotto ogni braccio, un pallone da pallacanestro fra le gambe e un anello di gomma, un tamburello o simili in testa.

- Anche sotto forma di staffetta.



⚠️ I ragazzi sollevano i pesi in modo corretto e li passano al compagno seguente.

Sollevare e trasportare tappetini: soprattutto quando si vogliono caricare sul carrello apposito, si hanno delle torsioni innaturali del tronco o eccessive incurvature della schiena. Gli allievi devono quindi imparare a sollevare e trasportare i tappetini in quattro.



🏀 Mostrare e controllare la corretta tecnica di sollevamento e spostamento dei carichi.

Il trasporto del tesoro: a gruppi di quattro gli allievi devono trasportare diversi palloni servendosi di un tappetino. Per caricare un nuovo «tesoro» il tappetino va deposto a terra e poi nuovamente sollevato usandola tecnica corretta.

- Mettere un oggetto sul tappetino, farlo oscillare, oppure lanciarlo in aria e recuperarlo.
- Corsa a gruppi con 4-6 squadre.



Sollevare, trasportare e depositare le panchine: una panchina pesa all'incirca 35 kg. Agli allievi si deve insegnare a trasportare in modo corretto questo carico. Sollevarle, trasportarle e depositarle sempre in due, facendo attenzione a non incurvare la schiena!

- I ragazzi suddivisi in coppie trasportano montone e altri attrezzi pesanti facendo attenzione ad una postura corretta.



⚠️ Di tanto in tanto dare agli allievi informazioni di ritorno sul modo in cui si comportano con oggetti pesanti!

2 Coordinare – Caricare – Alleviare – Rilassarsi

2.1 Le capacità coordinative

Idea di base

Gli allievi acquisiscono un ampio repertorio di movimenti che consentono loro di affrontare situazioni di una certa complessità.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Le capacità coordinative costituiscono per l'essere umano i presupposti per guidare e regolare i movimenti. Se bene allenate, aiutano a venire a capo in tutta sicurezza di situazioni prevedibili e imprevedibili e ad apprendere relativamente in fretta tecniche sportive. Una percezione del proprio corpo ben sviluppata costituisce un importante presupposto per l'esecuzione di movimenti.

La qualità delle capacità coordinative dipende dalle capacità condizionali e dall'azione combinata degli organi dei sensi, in particolare del sistema nervoso, e della muscolatura. Le capacità coordinative sono da un lato il presupposto per l'apprendimento di determinate abilità (ad es. il servizio dall'alto nella pallavolo) e dall'altro si sviluppano acquisendo e usando le abilità. *Gli scolari fra 10 e 12 anni imparano particolarmente bene e sono in un'età ideale per migliorare le capacità coordinative.*

➔ Capacità coordinative:
v. fasc. 1/1, p. 81 ss.
Percepire tramite i sensi:
v. fasc. 1/1, p. 53 s.

➔ Aspetti della psicologia dello sviluppo:
v. fasc. 1/4, p. 5

Componenti della capacità coordinative (secondo HIRTZ, 1988)

Reazione:

Capacità di reagire velocemente e in modo adeguato a segnali visivi, acustici o tattili (ad. es. partire al fischio).

Equilibrio:

Capacità di mantenere l'equilibrio durante un'azione motoria (ad es. su una corda) o di recuperarlo senza indugi (ad es. ricezione dopo un salto mortale).

Ritmizzazione:

Capacità di dare un ritmo ad una sequenza di movimenti (ad es. tiro a canestro in corsa) o di capire un ritmo dato (ad es. passi di danza con la musica).

Orientamento:

Capacità di considerare continuamente le modificazioni spazio-tempo nell'esecuzione dei movimenti (ad es. valutare la traiettoria di un pallone).

Differenziazione:

Capacità di adattare l'azione motoria ad una situazione, di variarla e di eseguirla con economia di movimenti (ad es. palleggiare a terra una pallina da tennis e uno da calcio).

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Offrire per l'apprendimento diverse consegne nuove e interessanti.
- Rendere più facili o più difficili le azioni motorie a seconda del livello di prestazione, tramite variazioni (distanza, materiale, tempo, dinamica ...).
- Combinare le azioni motorie: esercitare passaggi e collegamenti.
- Far scoprire le differenze per insegnare a riconoscere i punti essenziali di un movimento. Non operare solo con un addestramento militaresco.
- Considerare sempre anche la gamba/il braccio più deboli.

➔ Differenziazione tramite variazione: v. in argomento anche 1/1, p. 68

➔ Esperienze contrarie

➔ Bilateralità

2.2 Le capacità condizionali

Idea di base

Gli allievi impegnano i sistemi organici del proprio corpo (cardio-circolatorio, nervoso, apparato locomotore), nella giusta quantità e a seconda dei bisogni individuali. In tal modo migliorano le loro prestazioni.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Velocità e mobilità possono essere positivamente influenzate prima della pubertà. L'allenamento della resistenza è adatto a ogni età e particolarmente importante per la salute. Esercizi per la forza sono importanti per la prevenzione di errori e debolezze posturali.

Lo stare monotonamente seduti, uno stile di vita con poco movimento o carichi unilaterali possono portare già in età giovanile a *accorciamenti dei muscoli* (ad es. pettorali, a livello di vertebre lombari, muscoli anteriori dell'anca) e a *indebolimenti dei muscoli* (ad es. pettorali, muscolatura superiore addominale e dorsale, glutei). Gli sbilanciamenti muscolari che ne risultano portano a difetti posturali che possono a loro volta causare problemi all'apparato locomotore. Tutto ciò dovrebbe essere evitato ricorrendo a regolari esercizi di *allungamento*, *rafforzamento*, *condizione* e di *carichi* nel campo della *resistenza*.

Il punto centrale dell'insegnamento con i bambini è un'azione motoria eseguita in forma ludica e variata, in cui oltre alle capacità coordinative e condizionali si migliorino anche la predisposizione alla prestazione e la capacità di cooperazione. Allenamenti isolati della condizione, come ad esempio l'allenamento della forza con i pesi, allenamento della resistenza sotto forma di monotono «inanellare» giri di pista o allenamento della resistenza con esercizi statici di allungamento (stretching) non sono adatti a questa fascia d'età.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- *Allungare la muscolatura raccorciata*: forme adatte ai bambini, come ad es. alzarsi senza aiuto delle mani dopo aver eseguito un'oscillazione sulla schiena (allungamento della muscolatura inferiore della schiena); ascoltare le indicazioni del docente seduti a gambe tese, con le braccia poggiate il più lontano possibile dal corpo dietro la schiena (allungamento dei pettorali).
- *Rafforzamento della muscolatura indebolita*: attivare e rafforzare i muscoli del tronco e della pianta dei piedi. Sollecitare regolarmente la cintura scapolare (ad es. lavorando con le braccia al di sopra della testa nell'arrampicata e nelle sospensioni).
- *Migliorare la resistenza aerobica*: sono indicate forme di cattura intense, giochi di squadra in piccoli gruppi o forme della corsa di resistenza. Dato che i giovani hanno una limitata capacità di eliminare l'acido lattico, vanno evitati carichi che portano ad un debito di ossigeno (ad es. corsa 400-m).
- *Migliorare la velocità*: scegliere forme di gioco e di esercizio in cui si deve reagire con celerità e percorrere un breve tratto alla massima velocità (stimolo della velocità di reazione e di azione).

➔ Capacità condizionali:
v. fasc. 1/1, p. 34 ss.



➔ Allungare, rafforzare, coordinare: v. fasc. 2/4, p. 12 ss. e fasc. 1/4, p. 14 ss.

➔ Corsa di resistenza: v. fasc. 4/4, p. 14 ss. e fasc. 1/1, p. 41

➔ Corsa veloce: v. fasc. 4/4, p. 4 ss. e fasc. 1/1, p. 42

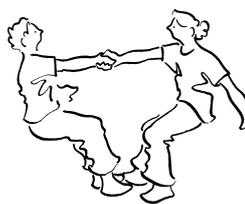
2.3 Senza piccoli attrezzi

Consegne di movimento per allungare, rafforzare e coordinare devono aver posto in ogni lezione di educazione fisica, ad es. nell'introduzione. Gli esempi riportati di seguito offrono alcuni impulsi per animare i ragazzi con compiti adatti alla loro età e al loro grado di sviluppo.

Un buon riscaldamento contribuisce a migliori prestazioni e diminuisce il pericolo di lesioni

Contatto: gli allievi corrono liberamente per la palestra, con un motivo musicale. Quando questo si interrompe ognuno cerca un compagno cui dare la mano per bilanciarsi con lui in equilibrio. Ambedue si abbassano leggermente sulle ginocchia, lasciandosi andare. Rimanere in questa posizione fin quando riprende la musica.

- Trovare altre forme di equilibrio.
- Doppio salto: saltare in alto due volte di seguito tenendosi per mano, senza perdere l'equilibrio.

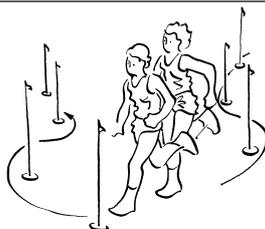


⚠ Inserire in ogni lezione 1–2 esercizi ciascuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento.

➞ Equilibrio

Bosco di paletti: a coppie. I due compagni corrono uno dietro l'altro in un boschetto di paletti, clavette o altri attrezzi per poi tornare al punto di partenza. Quello che era dietro riesce a ripercorrere esattamente lo stesso itinerario?

- A esegue da solo un percorso; B lo osserva e cerca di ripeterlo. Ci riesce senza errori?
- Correrle sulle linee tracciate sul pavimento.



➞ Orientamento

Flip-Flop: A e B si fronteggiano a un metro circa di distanza. Tutti e due dicono «Flip-Flop» e assumono immediatamente una delle tre posizioni «tetto», «croce» o «angolo». Se tutti e due mostrano la stessa posizione, rimangono fermi. Se sono diverse, B deve scappare via e A lo insegue.

- A e B concordano altre regole di gioco.



➞ Capacità di reazione

La corsa delle ombre: A e B corrono uno dietro l'altro. A cerca di seminare l'«ombra» B con repentini cambiamenti di velocità e direzione.

- Chi corre davanti inserisce nella corsa altri compiti motori (toccare il pavimento con le mani, rotazione sull'asse ...) che quello dietro deve ripetere.
- Inseguimento e reazione: come sopra. Ad un fischio del docente quello dietro insegue il compagno, se i fischi sono due, insegue chi precede. Chi riesce a catturare il compagno entro 5 secondi?



➞ Capacità di reazione

Giochi di abilità: chi riesce a ...

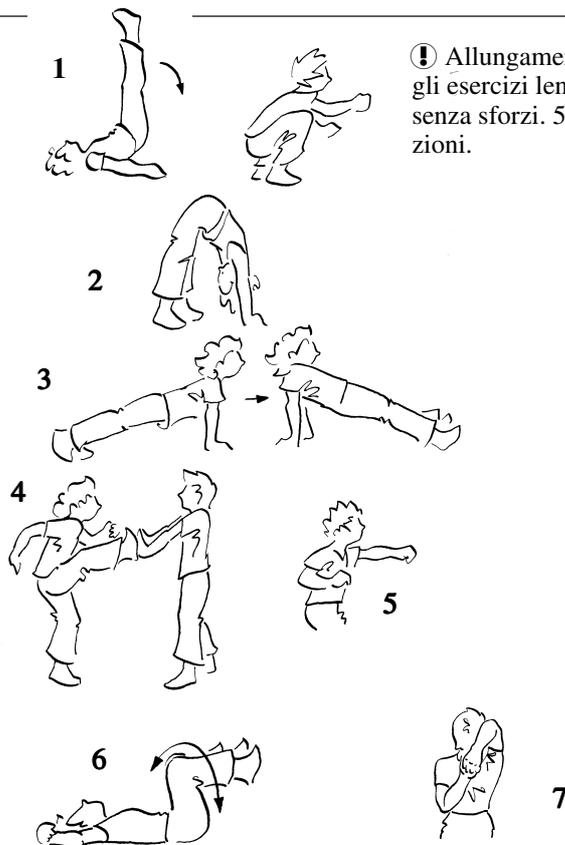
- eseguire circoli asimmetrici con le braccia?
- eseguire saltelli laterali divaricati disegnando in aria con le braccia tese in avanti dei triangoli?
- toccare il più velocemente possibile e senza interruzioni la parte interna del piede destro con la mano sinistra e la parte interna del sinistro con la destra? Anche dietro la schiena.
- disegnare in aria un cerchio con una mano ed un triangolo con l'altra?



➞ Differenziazione

Allungamento senza piccoli attrezzi:

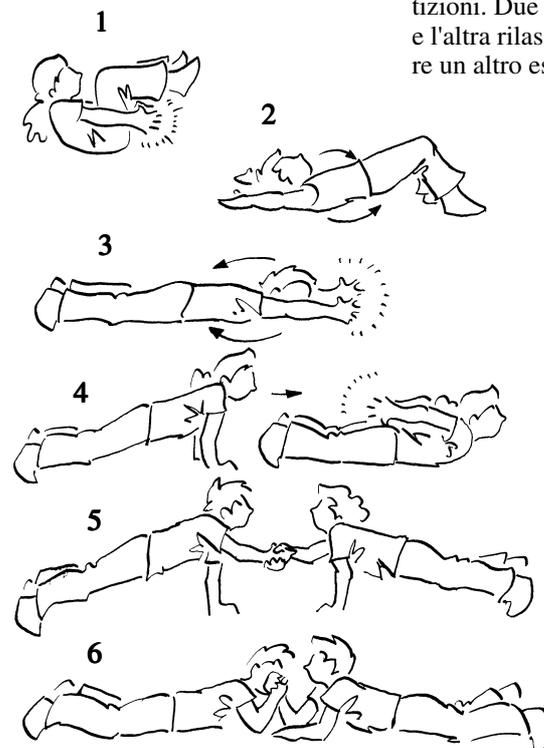
- 1 Dalla posizione a candela alzarsi senza utilizzare le braccia. *Effetto: muscolatura inferiore della schiena.*
- 2 In appoggio rialzato sui quattro arti camminare, eseguendo passi i più lunghi possibile e curve strette. *Effetto: muscoli posteriori della coscia.*
- 3 Dall'appoggio facciale teso far passare le gambe in mezzo alle braccia per terminare in appoggio dorsale teso. *Effetto: muscolatura inferiore della schiena.*
- 4 Kickbox: colpire con il piede le palme delle mani del compagno, tenute all'altezza delle anche. Attenzione: calciare anche all'indietro e lateralmente. *Effetto: muscoli posteriori della coscia e anteriori dell'anca.*
- 5 Lotta con le ombre: eseguire lenti movimenti del corpo in avanti, ruotando il più ampiamente possibile il tronco. *Effetto: muscolatura laterale del tronco.*
- 6 Sulla schiena, con le gambe piegate. Portare le gambe a terra alternativamente a destra e a sinistra, lasciando le spalle a contatto col terreno. *Effetto: muscolatura laterale del tronco.*
- 7 In piedi, appoggiare una mano sulla spalla dietro la testa, afferrarla poi con l'altra mano dal basso e tenere la posizione per 10–30 secondi. Cercare di toccare con la mano in basso il polso di quella in alto. *Effetto: muscolatura delle spalle.*



⚠ Allungamento: eseguire gli esercizi lentamente e senza sforzi. 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento senza piccoli attrezzi

- 1 Decubito supino, gambe flesse in aria, braccia in avanti all'altezza delle spalle. Sollevare leggermente il tronco, battere le mani dietro alle cosce, tornare nella posizione iniziale. Attenzione: sollevare la schiena solo a livello di regione dorsale. *Effetto: addominali.*
- 2 Decubito supino con le ginocchia flesse e i piedi a terra. Unire le mani al di sopra della testa e poi sotto i glutei sollevati da terra. *Effetto: glutei.*
- 3 Decubito prono: battere le mani alternativamente davanti alla testa e dietro la schiena. Tenere i piedi sempre a terra, non incurvare la schiena. *Effetto: muscolatura superiore della schiena.*
- 4 Appoggio frontale teso: distendersi a terra, battere le mani dietro la schiena e risollevarsi nuovamente nell'appoggio. Per facilitare piegare le gambe e appoggiare le ginocchia a terra. *Effetto: muscolatura del tronco.*
- 5 A coppie in appoggio facciale teso. Prendersi per una mano e cercare di tirarsi a vicenda. Attenzione a evitare inarcamenti della schiena. *Effetto: muscolatura del tronco.*
- 6 Braccio di ferro: a coppie, distesi di fronte, si appoggia un gomito a terra e si cerca di abbassare la mano dell'avversario fino a terra. *Effetto: muscolatura del braccio e pettorali.*



⚠ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o eseguire un altro esercizio.

2.4 Con i palloni

Il pallone invita a palleggiare, rotolare, lanciare... Può servire anche per migliorare le capacità coordinative e le posture. Gli allievi diventano dei veri «artisti» del pallone.

Quali giochi di abilità sai fare con un pallone?

Palleggio musicale: da fermi gli allievi palleggiano a terra ad un certo ritmo; ad es. si riprende il ritmo da un compagno, dal docente, del brano musicale ...

- In due con un pallone: A palleggia 4 volte a terra, poi B prende la palla e palleggia 4 volte, e così via. Più difficile: dopo il rimbalzo eseguire un compito accessorio, palleggiare con due palloni insieme, ecc.
- In cerchio: ogni quattro rimbalzi gli allievi scalano di una posizione in senso orario e prendono il pallone del compagno accanto.
- Gli allievi corrono liberamente per la palestra palleggiando ritmicamente di des. e di sin.



⚠ Inserire per ogni lezione 1–2 esercizi ognuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento.

➔ Ritmizzazione

➔ Musica: ad es. Mademoiselle chante le blues di P. KAAS(CD: Mademoiselle chante).

In equilibrio nonostante il pallone: in piedi su una gamba sola. Con il piede libero far girare un pallone intorno alla gamba d'appoggio.

- Chi ci riesce anche ad occhi chiusi?
- Far passare la palla intorno alla gamba d'appoggio usando la mano.
- Far rimbalzare la palla attorno alla gamba d'appoggio (con o senza cambio di mano).
- Giochi di equilibrio a coppie: gli allievi si tengono per mano e con l'altra palleggiano una palla. Spingendosi e tirando cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. La palla può anche essere solo tenuta.



➔ Equilibrio

Reagire rapidamente: a coppie. A è fermo, con B alle sue spalle ad una distanza di 3 m. B lancia una palla (di spugna) a A e grida «ora!». A si gira e cerca di prenderla al volo.

- A chiude gli occhi, forma un canestro con le braccia e raccoglie «alla cieca» la palla che B gli lancia da distanza ravvicinata.
- A è fermo a gambe divaricate, B è dietro di lui. B fa rotolare la palla fra le gambe di A. Non appena A vede la palla la rincorre e la lancia a B.
- A in piedi a gambe divaricate con B davanti. B lancia la palla fra le gambe di A, che deve subito girarsi e riprendere la palla alle sue spalle.



➔ Reazione

Ⓜ Test di reazione: v. fasc. 4/3, p. 9

Palleggiare con due palle: gli allievi palleggiano contemporaneamente al suolo una palla da pallamano e una da tennis.

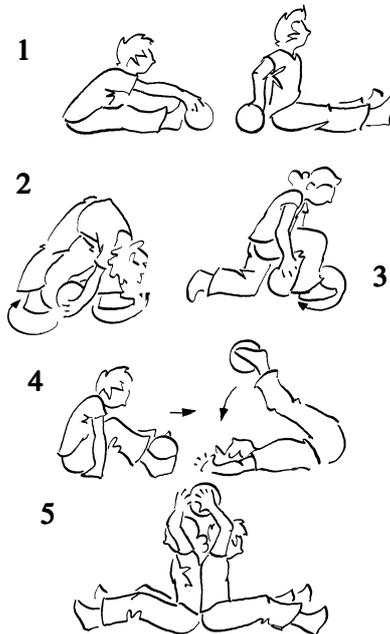
- Più facile: palleggiare le palle ognuna per sé. Palleggiare una palla e condurre l'altra con il piede ecc.
- Più difficile: palleggiare alternando le palle. Palleggiare il pallone e lanciare in aria la pallina, cambiare di mano dopo diversi rimbalzi.
- Camminare su una panca palleggiando a terra due palle diverse, una per lato.



➔ Differenziazione e orientamento

Allungamento con la palla:

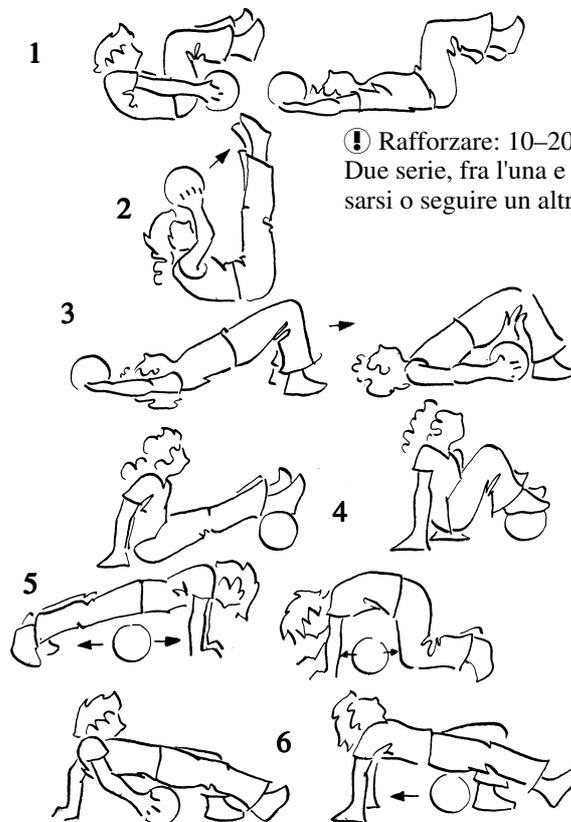
- 1 Seduti a gambe tese con la schiena dritta. Rotolando la palla descrivere un cerchio intorno alle gambe distese il più possibile e dietro la schiena, sempre senza incurvare la schiena. *Effetto: muscoli posteriori della coscia e inferiori della schiena.*
- 2 A gambe tese divaricate: rotolare lentamente la palla intorno alle gambe descrivendo un otto. *Effetto: muscoli posteriori della coscia.*
- 3 Passo caduto con il ginocchio della gamba posteriore a terra. Far rotolare lentamente la palla intorno al piede davanti. *Effetto: muscolatura anteriore dell'anca.*
- 4 Seduti con le gambe piegate, con la palla stretta fra i piedi. Ondeggiare all'indietro, lasciare cadere la palla nelle mani, riportarsi in avanti e risistemare la palla fra i piedi e così via. *Effetto: muscoli inferiori della schiena.*
- 5 A coppie, seduti a gambe tese schiena contro schiena. Passare la palla al compagno con le braccia tese al di sopra della testa e poi riprenderla, e così via. *Effetto: muscoli pettorali*



⚠ Allungare: eseguire gli esercizi lentamente e senza forzare; 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento con la palla:

- 1 Decubito supino, gambe flesse in aria; far rotolare la palla intorno alla testa e – sollevando leggermente il tronco da terra – al di sotto delle cosce. Attenzione: non sollevare da terra le vertebre lombari. *Effetto: muscoli addominali.*
- 2 Sulla schiena, gambe in alto: sollevare leggermente il tronco da terra e lanciare senza interruzioni la palla contro il collo del piede. *Effetto: muscoli addominali.*
- 3 Decubito supino con le gambe piegate e i piedi a terra. Far passare la palla con le braccia distese intorno alla testa e poi, sollevando il bacino, sotto le cosce, passandola da una mano all'altra. Attenzione: abbassare il bacino lentamente e posarlo a terra dolcemente. *Effetto: glutei e muscolatura posteriore delle cosce.*
- 4 Seduti a gambe tese, con i polpacci sulla palla; chi riesce a raggruppare le gambe, portare i piedi sulla palla e poi tornare nella posizione di partenza? Attenzione: i glutei sono sempre sollevati da terra. *Effetto: muscolatura delle braccia, del tronco e posteriore delle cosce.*
- 5 Appoggio facciale teso: inviare la palla dalle mani ai piedi, di nuovo alle mani e così via. Cercare continuamente delle variazioni. Attenzione: evitare incurvature della schiena. *Effetto: muscolatura delle braccia e del tronco.*
- 6 Appoggio dorsale teso: senza interruzioni far circolare la palla fra le mani e i piedi. Attenzione: spingere il bacino verso l'alto. *Effetto: muscolatura delle braccia e glutei.*



⚠ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o seguire un altro esercizio

➔ Altre forme di gioco con la palla: v.fasc. 5/5, p. 15

2.5 Con i cerchi

I cerchi invitano a farli rotolare, saltare, stare in equilibrio... Con consegne impegnative gli allievi migliorano le loro capacità coordinative e condizionali.

Che cosa riesci a fare con i cerchi?

In equilibrio sul cerchio: camminare su un cerchio disposto a terra in avanti, indietro e di lato. Chi ci riesce anche senza guardare il cerchio, a occhi chiusi, sulle punte dei piedi o sui talloni?

- Stare in equilibrio in molti modi diversi sui cerchi di un percorso. Quando si incontra un compagno cercare di incrociarsi sullo stesso cerchio senza perdere l'equilibrio (con/senza aiuto con le mani).
- Come sopra, ma quando si incontra un compagno fermarsi su una gamba sola, darsi una mano e cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.

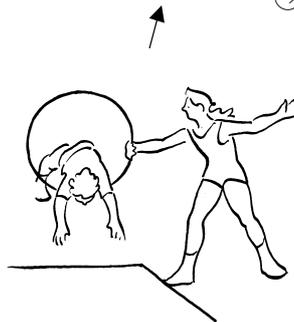


⚠ Inserire in ogni lezione 1–2 esercizi ognuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento. La muscolatura della pianta dei piedi viene utilizzata e irrorata di sangue intensamente, se gli esercizi si fanno scalzi.

➞ Equilibrio

Salto nel cerchio: a coppie. A salta nel cerchio tenuto verticale da B come un leone al circo, partendo dalla posizione raggruppata e atterrando su un tappetino. B facilita il compito portando leggermente il cerchio nella direzione di A.

- A esegue numeri di abilità al di sopra e dentro il cerchio tenuto da B. Scambio dei ruoli.
- A coppie: far rotolare via il cerchio, rincorrerlo e battere le mani con il compagno attraverso il cerchio in movimento più volte possibile.
- A fa rotolare il cerchio e B cerca di saltare oltre di esso più volte possibile (senza toccarlo) e poi di prenderlo prima che si fermi o tocchi la parete. quante volte ci riesce dopo una breve fase di allenamento?
- Le coppie cercano forme diverse per riuscire a passare attraverso il cerchio mentre è in movimento.



➞ Differenziazione

Cerca il nido: gli allievi si muovono fra i cerchi (1–3 in meno rispetto ai ragazzi) disposti sul terreno. Ad un segnale acustico (fischio) o visivo (alzare il braccio) si mettono il prima possibile dentro un cerchio. Chi non ne trova più di liberi esegue una consegna accessoria o mostra agli altri una forma di saltello da eseguire dentro il cerchio.

- A coppie: A tiene il cerchio all'altezza della testa di B, che sta con le mani dietro la schiena. A lascia cadere l'attrezzo e B cerca di raccoglierlo prima che tocchi terra. A abbassa continuamente l'altezza iniziale, rendendo sempre più difficile il compito di B.
- A coppie con due cerchi: A e B sono disposti a circa 3 m di distanza tenendo il cerchio appoggiato perpendicolarmente al terreno, all'improvviso a lascia andare il suo cerchio. Anche B deve lasciare il suo, e ognuno corre a prendere quello dell'altro prima che tocchi completamente terra.
- Far rotolare i cerchi e poi passare da una parte all'altra più volte possibile prima che si fermino.

➞ Reazione



Salti nei cerchi: in un percorso fatto con i cerchi saltare da uno all'altro ritmicamente, sulle piante dei piedi.

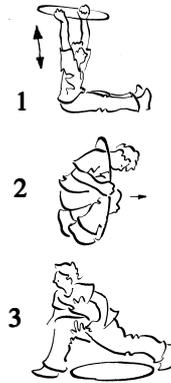
- Saltare sulle piante.
- A ogni atterraggio battere le mani.
- Saltare il più velocemente possibile.
- Salti il più alti possibile fra i cerchi.
- Quando si atterra su due piedi battere ambedue le mani sulle cosce, se si cade sul piede destro battere con la destra sulla coscia destra, idem a sinistra.
- Battere con le mani sulla gamba di slancio (=gamba che non tocca terra).
- Tenere il cerchio a lato del corpo in orizzontale. Slancio in dentro in basso, saltarci dentro, due saltelli sul posto, cerchio in fuori, saltarci dentro e molleggiare con un leggero saltello.

➔ Ritmizzazione



Allungamento con il cerchio:

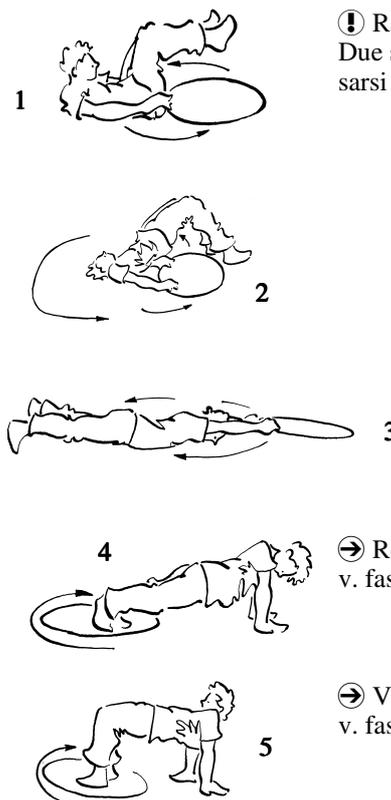
- 1 Seduti a gambe incrociate nel cerchio, dritti: portare il cerchio in alto distendendo le braccia e distendersi completamente. Rimanere in questa posizione e poi ridiscendere lentamente. *Effetto: muscoli pettorali.*
- 2 Poggiare il cerchio a terra e tenerlo con una mano: con un movimento unico passare lateralmente all'interno del cerchio. *Effetto: muscolatura superiore della schiena e anteriore della coscia.*
- 3 Passo caduto al di sopra del cerchio, abbassare lentamente il bacino e toccare leggermente terra all'interno del cerchio con il ginocchio posteriore, per poi tornare nella posizione iniziale con un leggero slancio. *Effetto: muscolatura anteriore dell'anca.*



⚠ Allungare: eseguire gli esercizi lentamente e senza forzare; 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento con il cerchio:

- 1 Decubito supino, gambe flesse in aria, braccia tese a terra dietro la testa, con il cerchio in mano. Sollevare leggermente il tronco senza che le vertebre lombari si stacchino da terra e far passare il cerchio al di sotto dei polpacci. Ritornare al decubito supino portando il cerchio oltre la testa. *Effetto: muscolatura addominale.*
- 2 Sulla schiena, con le gambe flesse e i piedi a terra: sollevare i glutei da terra, portare il cerchio al di sotto del bacino e intorno alla testa, facendogli fare diversi giri di seguito. *Effetto: glutei.*
- 3 Decubito prono: braccia distese in avanti, non sollevare il tronco da terra. Con una sola mano portare il cerchio lateralmente indietro e passarlo all'altra mano al di sopra delle cosce. Portare nuovamente in avanti il cerchio dall'altro lato. Attenzione: tenere la testa bassa. *Effetto: muscolatura della schiena.*
- 4 Appoggio facciale teso con i piedi al centro del cerchio messo per terra. Eseguire una rotazione completa facendo perno sui piedi e sostenendosi sulle braccia. Attenzione: tenere la testa sempre distesa. *Effetto: muscolatura delle braccia e del tronco*
- 5 Appoggio dorsale teso, con i piedi nel cerchio. Come sopra, eseguire una rotazione completa. Attenzione a non incurvare la schiena. *Effetto: muscolatura delle braccia e glutei.*



⚠ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o seguire un altro esercizio.

➔ Resistenza:
v. fasc. 4/4, p. 14 ss.

➔ Velocità:
v. fasc. 4/4, p. 4 ss.

2.6 Con la corda

La corda per i saltelli si presta ottimamente per migliorare le capacità coordinative e condizionali. Al centro dell'attenzione abbiamo ritmizzazione e differenziazione, il miglioramento della forza-resistenza delle gambe ed esercizi di allungamento e rafforzamento volti a migliorare la postura.

Che cosa sai fare con una corda per saltare?

Skip and Jump: salti doppi e ritmici a gambe unite, ev. con accompagnamento musicale.

- Combinazione: 4 salti doppi – 4 salti ritmici in alternanza.
- Saltare su una gamba, avanti, indietro, di lato.
- Chi può eseguire salti doppi su una gamba e con l'altro piede per ogni giro di corda battere due volte a terra con la punta o il tallone?
- Chi riesce a saltare la corda avanzando?
- Gli allievi inventano e presentano delle varianti individuali di salti.



⚠ Inserire per ogni lezione 1–2 esercizi ciascuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento.

⚠ Attenzione alla lunghezza della corda: mettersi sulla corda e impugnarla all'altezza delle anche.

➞ *Doppio saltello* 1 saltello di ammortizzazione fra i salti. *Salto ritmato*: ogni giro di corda 1 salto

In equilibrio sulla corda: saltare con la corda lungo una linea, a piedi uniti o su una gamba sola (in avanti, indietro e di lato).

- Salti con la corda con i piedi uno dietro l'altro su una linea. Più difficile: invertire i piedi a ogni saltello.
- Disporre la corda a terra come cerchio o a forma di serpente e stare in equilibrio su di essa: in avanti, indietro, di lato, con le braccia tese in alto o sulle piante dei piedi. Non guardare la corda, o a occhi chiusi.
- Su un piede solo, la corda divisa in quattro tenuta in alto con due mani, la gamba libera flessa. Rimanendo eretti abbassare le braccia, portare la corda al di sotto della gamba libera e poi di nuovo in alto. Cambiare gamba libera a d'appoggio.
- Chi riesce a fare la «ruota» al di sopra della corda disposta a terra?

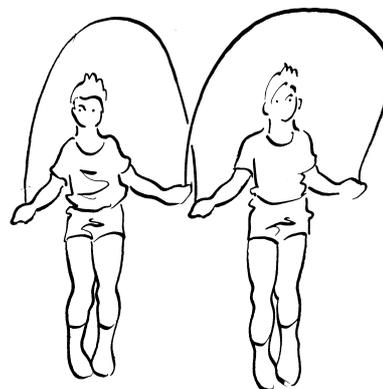


➞ Equilibrio e differenziazione

➞ Giocare con la corda: v. fasc. 4/4, p. 20

Salti con la corda cooperando: in due con una corda. Gli allievi sono affiancati e tengono ciascuno un'estremità della corda. Salti con o senza saltello intermedio, in corsa, ritmicamente, combinazioni. Gli allievi sperimentano forme nuove e le mostrano.

- Cercare delle forme per saltare stando uno dietro l'altro o di fronte.
- I due allievi fanno girare insieme una corda. Ogni tre giri passano entrambi al di sotto della corda.
- L'ospite: un allievo esegue salti, un compagno gli si affianca, salta alcune volte insieme a lui e poi si allontana nuovamente.
- In due con due corde: gli allievi sono affiancati, ognuno tiene un capo della sua corda e uno della corda del compagno. Chi riesce ad eseguire dei salti in questo modo?
- Combinazioni libere di salti.

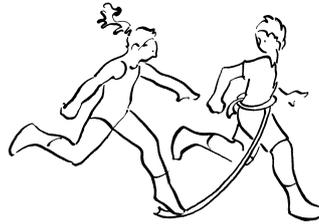


⚠ Presupposto: gli allievi sanno usare la corda con una certa sicurezza.

Caccia al topo: gli allievi si legano la corda alla vita, senza stringere, e cercano di calpestare quella degli altri fino a farla cadere.

- A coppie: A corre all'indietro e trascina la corda a terra con movimenti a serpentina. B cerca di calpestarla.
- A coppie: A fa ruotare la corda davanti a sé appena al di sopra del terreno, cambiando continuamente l'altezza. B salta al di sopra della corda senza toccarla.
- A coppie: A tiene la corda ripiegata al di sopra del petto di B, ad un'altezza scelta dal compagno. A lascia cadere la corda, e B deve cercare di rotolare via senza essere colpito.

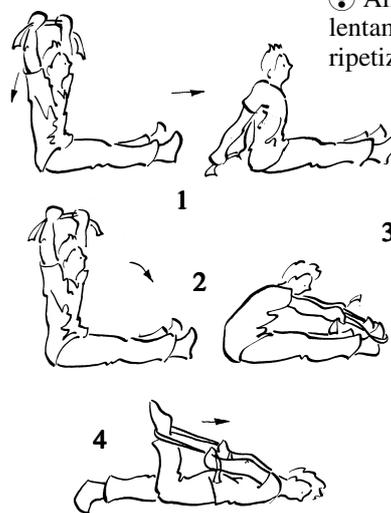
⊕ Reazione, correttezza



Allungamento con la corda:

- 1 Seduti a gambe tese schiena diritta, braccia tese in alto, la corda piegata in due: abbassare lentamente le braccia tese dietro la schiena, mantenere la posizione e riportarle in alto. Diminuire costantemente la distanza fra le mani. *Effetto: muscoli pettorali.*
- 2 Seduti a gambe tese, braccia tese in alto: piegare lentamente il tronco in avanti senza incurvare la colonna vertebrale, restare brevemente nella posizione finale e quindi risollevarsi. *Effetto: muscolatura posteriore della coscia e superiore della schiena.*
- 3 Combinazione dei due esercizi precedenti: lento piegamento del tronco in avanti, tornare nella posizione iniziale, abbassare le braccia tese dietro la schiena tornare nella posizione di partenza.
- 4 Decubito prono, gambe flesse, corda piegata in due passata attorno alla caviglia. Tirando la corda sollevare la coscia da terra. Attenzione: il petto rimane a terra: *Effetto: muscolatura delle braccia e laterale del tronco.*

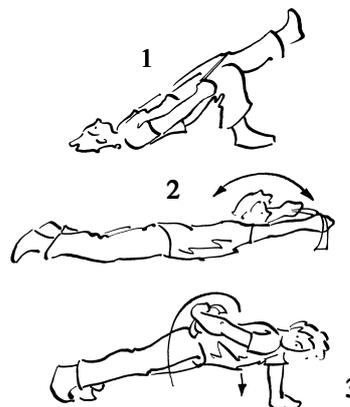
⚠ Allungare: eseguire gli esercizi lentamente e senza forzare; 5–10 ripetizioni.



Rafforzamento con la corda:

- 1 Decubito supino, con le ginocchia flesse, i glutei sollevati, la corda piegata in due e le braccia distese dietro la testa. Sollevare una gamba da terra e far passare la corda intorno al piede, per 10 volte. *Effetto: glutei.*
- 2 Distesi sul ventre, braccia davanti alla testa, corda piegata in due. Sollevare le braccia tenendole tese. Attenzione: premere i piedi a terra. *Effetto: muscolatura superiore della schiena.*
- 3 In appoggio su una mano. Prendere la corda appallottolata con la mano libera e passarla dietro la schiena facendola poi cadere a terra. Riprenderla sul davanti e farla girare intorno al corpo. *Effetto: muscolatura delle braccia e laterale del tronco.*

⚠ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o seguire un altro esercizio.



Jump-Jump-Jump: chi riesce a ...

- Eseguire 10, 20, 50, 100 salti senza fare errori?
- Saltare in 1 min. più di 60, 70 ... volte?
- Saltare senza pause per 3, 4 o 5 minuti?
- Fare 50 salti senza errori, 5 salti con doppio giro di corda e un'altra serie di 50 salti in 4 minuti?
- Eseguire esattamente 70 salti in 1 minuto?

⚠ Con accompagnamento musicale (120–140 battiti al minuto) è più facile!

Ⓜ Salti: con l'allenamento aumentare del 30% il numero di passaggi eseguiti in 5 minuti.



2.7 Percorsi a ostacoli

Con i percorsi a ostacoli presentati in questa sede e consegne variate si possono raggiungere diversi obiettivi senza dover cambiare la disposizione degli attrezzi. Al centro dell'attenzione – oltre al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali – abbiamo le gare.

Gare individuali o di gruppo.

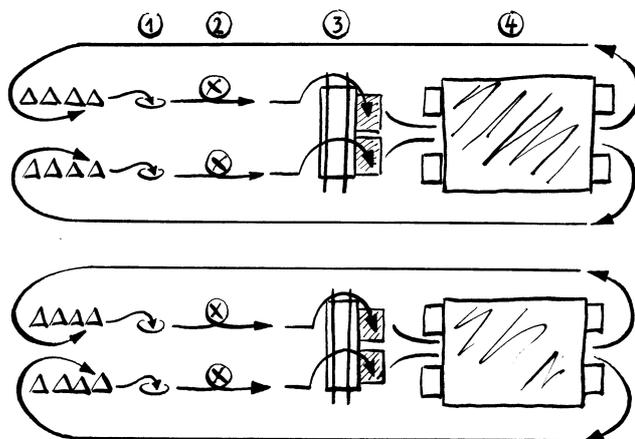
Caccia al tesoro: 4 gruppi di allievi; una corsia per ogni gruppo. Ostacoli:

- 1 «Passare dentro» dei nastri («infilare vestiti»).
- 2 Correre intorno ai paletti («perdersi nel bosco»).
- 3 Salire sulle parallele («scavalcare un muro»).
- 4 Strisciare al di sotto di un tappetone (o una panchina rovesciata) appoggiato su due panchine («attraversare una galleria»).

Consegne:

- Provare il percorso.
- Eseguire il percorso a coppie, tenendosi per mano.
- Come superare gli ostacoli il più velocemente possibile?
- Staffette: il primo allievo di ogni gruppo esegue la sua corsa, torna indietro, fa un giro intorno ai compagni in attesa in colonna e dà il via al prossimo toccandolo.
- Corsa a gruppi: tutti gli allievi di un gruppo corrono insieme, tenendosi ad una corda. In 6 minuti il gruppo riesce a compiere il numero di giri che essi stessi hanno annunciato? Ogni membro del gruppo dopo aver assolto il percorso lancia un dado. Chi ottiene 1 o 6 conquista un «tesoro» (nastro colorato).

➔ Come organizzare le staffette: v. fasc. 4/4, p. 12



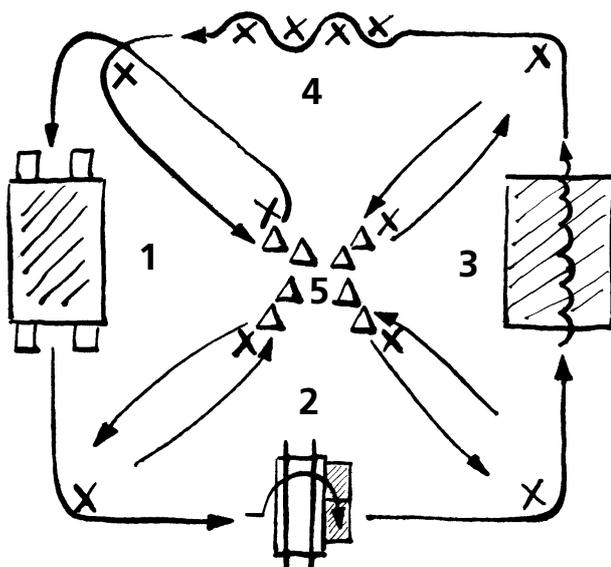
⊗ Provare il percorso prima senza cronometrare il tempo impiegato. Tappetini per i salti dall'alto.

Circuito: 4 gruppi di 5 allievi ciascuno. I gruppi sono riuniti nel cerchio centrale della palestra. Partenza dal centro in 4 direzioni. Ostacoli:

- 1 Strisciare al di sotto di un tappetone (o una panchina rovesciata) appoggiato su due panchine («attraversare una galleria»).
- 2 Salire sulle parallele.
- 3 Correre su un tappetone.
- 4 Slalom intorno a paletti/demarcazioni.
- 5 Cambio presso un paletto toccando il compagno.

Consegne:

- Provare gli ostacoli. Un allievo parte quando il precedente ha superato il primo ostacolo.
- Corsa a gruppi: ogni membro di un gruppo esegue un giro di corsa, al paletto prende un nastro colorato e lo indossa. Parte il successivo. Quale gruppo raccoglie più nastri in 5 minuti?
- Corsa per il puzzle: 4 allievi corrono tenendosi ad una corda. Per ogni giro si può prendere un elemento del puzzle. Quale gruppo lo ricompile per primo?
- Gli allievi partono insieme. Dopo ogni giro, ciascuno lancia il dado. I punti vengono addizionati con il pallottoliere. Quale gruppo ottiene per primo 100 punti?



⊕ Corsa a ostacoli a tempo (con riferimento, cioè il docente stabilisce un tempo che tutti dovrebbero ottenere).

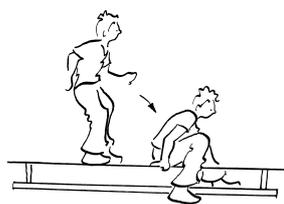
2.8 Preparazione agli sport invernali

Se hanno una buona condizione fisica, gli allievi si divertono di più praticando gli sport di scivolamento su ghiaccio o neve. Inoltre, i rischi di infortuni diminuiscono notevolmente. Organizzazione sotto forma di allenamento a stazioni:

- 1 min. lavoro; 20 sec. pausa. Pausa per cambiare stazione; 2–3 passaggi
- 4 ragazzi per stazione. Se la classe supera i 20 alunni inserire una sesta stazione come variazione di una di quelle proposte nell'esempio.

Sciare sulle «gobbe»: in piedi su una panchina, saltare a terra con i piedi (sui due lati), toccare la panca con i glutei, saltare di nuovo sulla panca e ricominciare da capo.

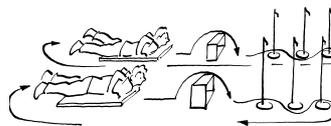
- Disporsi a circa 50 cm da una parete su cui si scivola facilmente; appoggiarsi con la schiena e abbassarsi sulle ginocchia (fino alla posizione seduta), poi risollevarsi.



⊙ *Materiale:* 2 panchine
Obiettivo: attivare la muscolatura di polpacci, glutei e cosce.

Slalom parallelo (gara con compagno): partire dalla posizione di decubito prono su un tappetino, saltare oltre un elemento, slalomare fra 3 paletti e tornare al tappetino. Chi torna per primo nella posizione di partenza? Rivincita; chi ha perso può dare il via.

- Saltelli della rana in posizione raggruppata su un percorso di tappetini, con ostacoli (ad es. 2 elementi di cassone) da superare in salto. Chi arriva per primo alla fine del percorso?

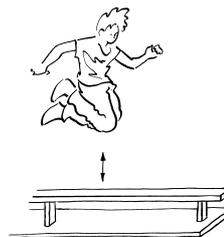


⊙ *Materiale:* 4 tappetini, 4 elementi di cassone, 12 paletti.
Obiettivo: allenamento di velocità e condizione.

⊙ *Materiale:* 2 percorsi di tappetini con due elementi di cassone.
Obiettivo: allenare la muscolatura delle cosce e i glutei.

Snowboard: disporsi sulla trave della panchina in posizione da snowboard, saltare e atterrare senza perdere l'equilibrio. Quali salti si possono fare? Attenzione: nella fase di volo irrigidire il corpo.

- Con una breve rincorsa saltare dal minitrampolino sul montone. Da qui sul secondo minitrampolino e sull'altro montone, quindi salto in basso sul tappetone.

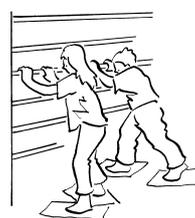


⊙ *Materiale:* 2 panchine.
Obiettivo: rafforzare l'equilibrio.

⊙ *Materiale:* 2 minitrampolini, 2 montoni, 1 tappetone.
Obiettivo: migliorare le capacità coordinative.

Sci di fondo: in piedi davanti alle parallele, con i piedi sopra due resti di tappeto. Tenere lo staggio della spalliera all'altezza del petto con due mani ed eseguire ampi passi caduti scivolando sul pavimento.

- Schiena rivolta alle parallele; prendere in ogni mano l'estremità di una banda elastica (o camera d'aria) fissata all'altezza delle spalle e imitare il movimento di doppia spinta delle braccia.



⊙ *Materiale:* 8 resti di tappeto.
Obiettivo: allenare i muscoli delle gambe.

⊙ *Materiale:* 4 bande elastiche o camere d'aria.
Obiettivo: stimolare i muscoli della cintura scapolare.

Slitta: sedersi sulla tavola a rotelle ad una distanza di circa 2 m dalla parete e aiutandosi con i piedi spingersi due volte in avanti verso il muro. Spingersi lontano appoggiando i piedi alla parete, frenare con i talloni e poi tornare ad avanzare come prima, e così via.

- Distendersi con la schiena su un asciugamano disposto su un tappetino. Con l'aiuto delle gambe tirare il corpo verso i talloni, respingerlo ecc.



⊙ *Materiale:* 4 tavole a rotelle.
Obiettivo: rafforzare addominali e muscoli della coscia.

⊙ *Materiale:* 4 asciugamani, 4 tappetini.
Obiettivo: rafforzare i muscoli posteriori della coscia

Chi è ben preparato fisicamente si diverte di più praticando gli sport invernali.

2.9 Rilassarsi

Idea di base

Gli allievi imparano diversi modi per rilassarsi. Grazie ad essi sono poi in grado di calmarsi, concentrarsi e rilassarsi completamente.

Presupposti

Rilassarsi significa sottrarsi volontariamente ad ogni forma di tensione e di attività («estraniarsi»). Si tratta per gli allievi di un momento importante e necessario ...

- per giungere da uno stato di iperattività o nervosismo ad una condizione normale;
- per diminuire stati di tensione, stress e paura;
- per scoprire uno stato positivo e piacevole, in cui corpo, mente e spirito possono rigenerarsi;
- per raggiungere capacità di attenzione e di concentrazione maggiori;
- per ottenere una migliore capacità di prestazione.

In molti allievi la capacità di percepire il proprio corpo è scarsamente sviluppata. In un'atmosfera piacevole e calma anche per loro è possibile lasciarsi andare dimenticando passato e futuro per indirizzare l'intera attenzione sul proprio corpo. Con gli esercizi di rilassamento possono vivere concretamente le diverse forme di contrazione muscolare, che contribuiscono al completo rilassamento della persona.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- imparano l'effetto combinato di attività e recupero;
- imparano a indirizzare la propria attenzione su esperienze corporee;
- migliorano la percezione del proprio corpo e la percezione dei propri movimenti;
- apprezzano e godono momenti di rilassamento e di abbandono.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- *Alternanza di attività e passività*: tramite forme di gioco portare gli allievi a muoversi con una certa intensità, per sentire al meglio la successiva fase di benefico rilassamento.
- *Esperienze contrastanti*: dare delle consegne che consentono delle percezioni estreme, ad esempio tendere al massimo tutto il corpo e poi rilassarlo.
- Applicare a coppie forme di massaggio o – negli esercizi guidati dal docente - richiamare l'attenzione dell'allievo sul proprio corpo.
- Creare un'*atmosfera gradevole* evitando disturbi esterni, offrendo a ciascuno spazio sufficiente, una posizione comoda, calore, tempo ...
- Dare agli allievi l'opportunità di *esprimere le proprie sensazioni* e di parlarne.

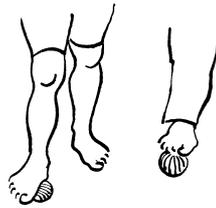
➔ Tensione e rilassamento come principio per l'insegnamento e la vita quotidiana:
v. fasc. 2/1, p. 5

2.10 Apprendere a rilassarsi

Si deve percepire in modo consapevole la differenza fra attività fisica e rilassamento. Gli esercizi di rilassamento possono essere introdotti dopo un carico molto intenso o come forma mirata di ritorno alla calma. Molte forme possono essere eseguite anche in aula.

Senti la differenza fra tensione e rilassamento?

Massaggio dei piedi: gli allievi sono a piedi nudi, con davanti una pallina da tennis. Con la pianta del piede scoprono le caratteristiche dell'oggetto. Nei punti dove si prova dolore si può aumentare leggermente la pressione. Massaggiare l'intera pianta, poi tornare nella posizione di partenza. A occhi chiusi confrontare quello che si prova nei due piedi. Cosa sente quello massaggiato? Differenze? Massaggiare l'altro piede.

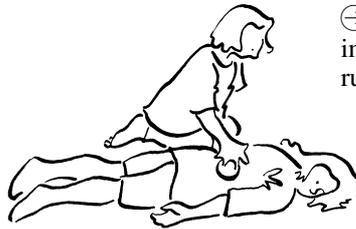


Massaggio delle mani: 1 allievo porge la mano destra a un compagno, che la prende fra le sue e inizia a massaggiarla con i polpastrelli dei pollici, prima dolcemente, poi con una pressione sempre maggiore e movimenti circolari. Cambiare quando è stata massaggiata tutta la mano.



Massaggio della schiena: A si stende sul ventre, ev. su una superficie morbida. B lo massaggia con una pallina da tennis, facendola rotolare dai glutei fino alla nuca lungo la colonna vertebrale, sempre esercitando una leggera pressione. Attenzione: evitare di premere sulla colonna vertebrale!

- Massaggiare braccia, spalle e gambe.
- Massaggio con una palla da ginnastica.



⇒ Dare il tempo di scambiarsi le impressioni, quindi cambiare i ruoli.

La marionetta (a coppie): un allievo è disteso sulla schiena, con le braccia a terra completamente rilassate. Il compagno prende il braccio della «marionetta» e lo muove con cautela. Può anche scuoterlo leggermente, causando dei movimenti che si fanno sentire fino a livello della spalla.

- Muovere lentamente e con cautela gambe e testa.



⇒ La «marionetta» riesce a non opporre la minima resistenza e a rimanere del tutto passiva?

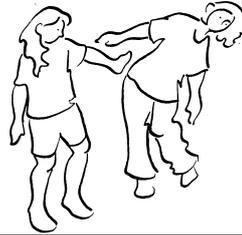
Tensione – rilassamento: gli allievi sono distesi rilassati sulla schiena. Con il pensiero si concentrano sulla mano destra e immaginano di chiuderla con forza a pugno («premere una spugna»). Poi rilasciare la tensione, aprire la mano lentamente e sentire il rilassamento. Ripetere alcune volte di seguito, respirando con calma. Cosa si sente nella mano destra, rispetto alla sinistra?

- Sollevare gli avambracci e esercitare una certa tensione («Bodybuilder»). Rilassare. Ripetere.
- Premere i palmi delle mani a terra («sollevarsi») e rilassarsi.
- Contrarre gli addominali («qualcuno mi cammina sulla pancia»), poi rilassarsi.
- Contrarre le gambe («schiacciare con forza una moletina fra le ginocchia») e poi rilassarle nuovamente.

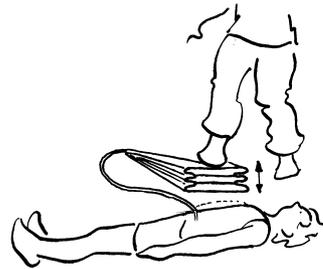


⇒ Metodo del «rilassamento muscolare progressivo»

Campo magnetico (a coppie): 1 allievo è completamente rilassato e immagina di essere un oggetto che può essere attratto da una calamita. Il compagno lo tocca con la sua mano «magnetica» in un punto del corpo e lo muove tirandolo leggermente a sé. Quando il contatto con la calamita si interrompe, la parte del corpo torna nella posizione originale.



Materassino gonfiabile (a coppie): 1 allievo disteso sulla schiena, immagina di essere un materassino gonfiabile cercando di essere rilassato e «morbido» come un involucro di plastica vuoto. Il compagno controlla che non ci siano resti di aria nel «materassino», muovendo piedi e braccia, scuotendolo leggermente e disponendolo in diverse posizioni. Poi si gonfia il materassino. L'allievo a terra contrae uno dopo l'altro i muscoli e il compagno verifica che il materassino sia gonfio. Poi «toglie il tappo» e l'aria esce nuovamente, facendolo afflosciare (l'allievo a terra si rilassa lentamente). Scambio dei ruoli dopo due o tre volte.



⇒ Se si è completamente rilassati gli scuotimenti si trasmettono a tutto il corpo come un'onda.

Caccia alla zanzara (a coppie): 1 allievo tiene gli occhi chiusi, il compagno lo sfiora con le dita imitando il ronzio di una fastidiosa zanzara che si posa. La «vittima» cerca di scacciare l'insetto muovendo la parte toccata o portandovi lentamente la mano.

- 2 zanzare contemporaneamente, su due diversi punti del corpo.

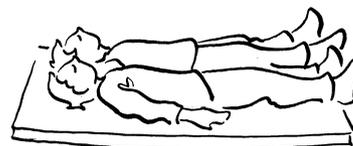


Pittura sulla schiena (a coppie): 1 allievo è disteso rilassato in decubito prono. L'altro si siede o si inginocchia al suo fianco e gli disegna sulla schiena una storiella indicatagli da un compagno o dal docente. Cambio di ruoli. Suggestioni per la storiella: una giornata con tempo variabile, fare una torta, traslocare e sistemare la nuova casa ...



Respirare tranquillamente: gli allievi sono distesi sulla schiena (gambe affiancate, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi) su un tappetino e si rilassano ascoltando una musica in sottofondo. Il docente li aiuta a rilassarsi richiamando la loro attenzione. «Prendere e rilasciare l'aria», «respirare attraverso il naso», «espirare l'aria, che scorre fra le labbra semichiuse», «calmarsi completamente», «distanziarsi da tutto» ... Far mettere gli allievi seduti e chiedere loro di descrivere cosa hanno provato.

- Respirazione addominale: «Metti una mano sulla pancia e cerca di respirare 'sulla mano'. Senti la tua pancia che si solleva e poi si riabbassa quando espiri nuovamente.»
- A livello toracico: «metti le mani sulla gabbia toracica e cerca di respirare 'sulla mano'. Senti il torace sollevarsi e riabbassarsi quando espiri.»



⇒ Musica: Relaxation and Meditation with Music and Nature.

⇒ Soprattutto le tecniche respiratorie con la respirazione addominale portano ad un rilassamento completo.

3 Il movimento ritmico

3.1 Muoversi al ritmo della musica

Idea di base

Vivere il movimento ritmato come movimento pieno di vita e riconoscerlo come atto creativo.

Premesse

La musica ci accende. Stimola i movimenti e ha degli effetti sul corpo, per es. cambia la pressione sanguigna o eccita l'attività cardiovascolare. La musica risveglia i sensi, e ha degli influssi sull'umore; è un insieme ordinato di rumori e suoni, che cela una forma (e un ordine). La musica è espressa dal ritmo, dagli accenti, dai cambiamenti di battute e da una diversa dinamica.

Obbiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- con un movimento dato in precedenza individualizzano ed eseguono un movimento ritmato;
- con un tema ricevuto in precedenza creano un proprio movimento ritmato;
- riescono a capire i ritmi dati e a tradurli in movimenti;
- svolgono dei movimenti imparati e li adattano alla musica.

Riflessioni sulla scelta della musica

- La musica dà gli impulsi per determinati movimenti, riesce a facilitare il movimento e stimola la partecipazione. È importante trovare una musica con delle battute chiare (metro) e fare attenzione che il ritmo coincida con i movimenti (confrontare con la tabella accanto). Scegliere la corretta fase di movimenti e abbinarla alla musica appropriata.
- La musica dà gli impulsi per muoversi liberamente, in modo personalizzato. Per questo sono particolarmente indicati i ritmi sudamericani o africani.
- La musica stimola la recitazione e la creatività. In questo caso sono ideali musiche a tema o da ambiente.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Dimostrare – con eccezione per le parti facili o conosciute.
- Effettuare le parti o le sequenze di movimenti difficili, senza musica o con una musica lenta.
- Un aiuto per introdurre una danza è quello di accentuare il ritmo, battendo le mani, contando o parlando.
- Per temi come «robot» o «western» bisogna cercare una musica che abbia le giuste caratteristiche di ritmo e adattare i movimenti all'argomento.
- Per un movimento base (es. saltellare) e una variazione musicale data, cercare e sviluppare delle combinazioni di movimento.

movimento	battute per min.
camminare, saltelli :	ca. 120
saltellare (veloce):	140–160
correre:	160–180
oscillare, roteare:	ca. 60
allungamento, forza :	ca. 60

Contare la musica:

Contare le battute per 15 secondi e moltiplicarle per quattro.

3.2 La corda elastica

La corda elastica stimola la fantasia: tirare o mollare, formare delle figure, condurre qualcuno, stimolare la circolazione. Aiuta per gli esercizi di allungamento, si può introdurre in una danza.

Basta saltellare a ritmo di musica?

Il giardino elastico: diversi elastici sono attaccati a panchine, paletti, pareti. Gli allievi, saltano, corrono, giocano, nel giardino elastico.

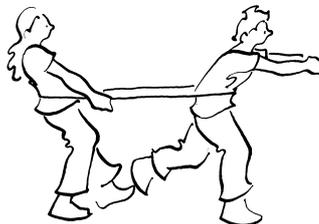
- A coppie: A dimostra qualcosa, B ripete.
- Gli allievi saltellano liberi nel giardino elastico. A un determinato segnale svolgono un compito: schiacciare con i due piedi l'elastico, con un piede, fare un avvitamento e atterrare sui due piedi sull'elastico ...
- A coppie: uno di fronte all'altro dimostrare un piccolo esercizio e farlo ripetere al compagno.
- esercitare dei facili saltelli con la musica.
- trovare una sequenza di saltelli con la musica.



⇒ Proporre il maggior numero di saltelli possibile: gli allievi risolvono il maggior numero di esercizi di movimento.

A coppie nell'elastico: 2 allievi, legati tra loro, con l'elastico all'altezza delle anche, corrono liberamente.

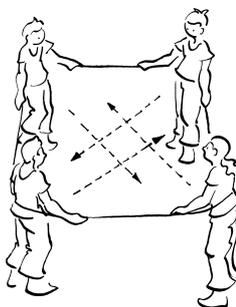
- chi è davanti decide, il movimento, la velocità, e la direzione.
- uno dei due ha gli occhi chiusi e si lascia condurre dal compagno.
- la coppia cerca degli esercizi di abilità, allungamento e rafforzamento, sempre con l'elastico.
- A e B: uno segue l'altro. A si ferma e si abbassa, B lo salta via, poi viceversa.
- palla cacciatore a coppie: tutte le coppie hanno un elastico, una coppia deve prendere le altre con una palla di spugna, chi è preso diventa cacciatore.



⇒ Musica per l'allungamento: per es. ENYA: Watermark (CD: Watermark)

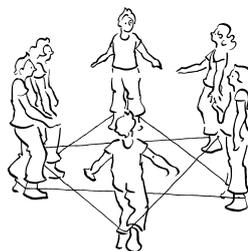
A 4 in un elastico: 4 allievi si muovono all'interno di un elastico tenuto in tensione, cambiando ripetutamente la forma dell'elastico.

- 2 allievi immobili all'estremità, con l'elastico alle caviglie. 2 allievi tra i due cercano di saltellare con un ritmo imposto: assieme o alternati, e si esercitano sulle figure finché non riescono a eseguirle con lo stesso ritmo.
- come sopra, però i due all'estremità si spostano (possibilmente a ritmo), e le coppie invertono il ruolo in maniera volante.



⇒ Musica per correre: per es. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

Creare delle figure: con due elastici, 6 allievi formano una stella. Altri quattro allievi creano una sequenza ritmata, dove tutti e 4 eseguono la stessa sequenza.



⇒ Musica: per es.. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

3.3 «Fitness-Musical»

Un Fitness-Musical è una danza ginnica con musica. Il ritmo della musica decide il tipo di movimento. Il ritmo ideale per lo svolgimento delle fasi è di ca. 120 battute al minuto.

Possiamo eseguire una serie di movimenti con lo stesso ritmo?

Saltellare con la musica: gli allievi stanno in cerchio. Uno dimostra una forma di saltelli (sui due piedi, Twist, incrociato, abbinando le braccia...), gli altri ripetono lo stesso esercizio. Non appena tutti riescono si cambia maestro.

- Gli allievi molleggiano a ritmo di musica battendo le mani, ogni qualvolta comincia un nuovo maestro.
- Vengono eseguite 2-4 forme di saltelli, dove ogni forma dura un periodo (8 battute).



⇒ Musica A: 4/4-battute, accento messo sulla prima nota delle serie di 8 battute.

⇒ Musica: ad es.. PETTY LA BELLE: You're mine tonight (CD: Winner in you)

Fitness-Musical: un movimento viene ripetuto di seguito 8 volte con 8 battute.

1-8 A e B stanno faccia a faccia a 10 metri di distanza, e tutte e due saltellano sul posto.

1-8 2 saltelli sul piede destro, 2 sul sinistro, destro, sinistro (saltellando verso il partner).

1-8 sdraiarsi sulla pancia (1-4), roteare con le gambe tese da una parte fino ad arrivare in posizione seduta e ritornare nella posizione precedente passando le gambe dall'altra parte. Importante: tendere i muscoli della pancia, i piedi non dovrebbero toccare il suolo (5-8).

1-8 Braccia in avanti (1-2), portarle dietro sopra il sedere (3-4). 1-4 ripetere (5-8).

1-8 Incrociare i piedi 6 volte in avanti con le mani a terra (1-6), saltello in posizione ragruppata, alzarsi e dare le mani al partner (7-8).

1-8 4 volte passo calciato: il piede sinistro calcia in diagonale verso sinistra e poi torna nella posizione originale. Nello stesso momento si fanno due saltelli sul piede destro (1-2). La stessa cosa dall'altra parte (3-4). 1-4 ripetere (= 5-8).

1-8 Partner a destra: calciare 1 volta tra le gambe del partner. Partner a sinistra: saltello a gambe divaricate e ritornare in posizione originale (1-2) ripetere a ruoli invertiti (3-4). 1-4 ripetere (=5-8).

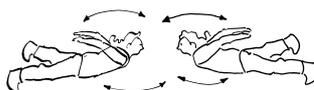
1-8 Saltellare 8 volte all'indietro fino alla posizione iniziale (cominciando con la gamba destra).



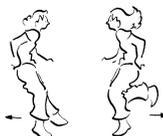
⇒ Una volta imparato, si può usare il musical più volte come introduzione alla lezione.



⇒ Musica: ad es. QUINCY JONES: Stuff like that (CD: Quincy Jones/The Best); POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)



⇒ **Esecuzione:** gli allievi a gruppi compongono il Fitness-Musical con 2 volte 8 battute. Raccogliere le idee per creare un musica di classe.



Ⓜ Gruppi di allievi creano un Fitness-Musical.

3.4 Tempo di party!

La classe si prepara per una festa. Perché non pensare il tema durante una lezione di educazione fisica e preparare qualcosa? Gli allievi possono così esprimere le proprie conoscenze del ritmo e della danza.

Prepariamo una danza per la festa!

Conoscenze del movimento: gli allievi si muovono nello spazio al ritmo di musica rap.

- Il docente spiega gli esercizi: per es. «pensate di ballare sulla strada.»
- Il docente dimostra dei movimenti, abbinati alla musica: camminare alzando la ginocchia, molleggiare sulle ginocchia, battere le mani, saltellare divaricando le gambe, saltelli a pie' pari in avanti, indietro, con piroette ...



➔ Musica: per es.. D.J. BOBO: There is a party (CD: There Is A Party)

Saluto: saltellare e danzare con la musica in uno spazio prestabilito. Quando 2 allievi si incontrano, si salutano e si lasciano.

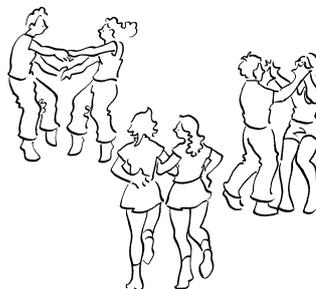
- Prendere in considerazione le idee degli allievi, adattare la musica ed esercitarsi tutti assieme.
- Salutarsi prendendo la mano o battendola su quella del partner, lasciarsi con un gesto ...



⚠ Considerare le idee dei ragazzi.

Danza a coppie: serie di movimenti a due con 4 x 8 battute. I partner sono di fronte.

- 1-8 Posizione gambe divaricate (1), indietro (2), gambe divaricate (3), pausa (4), indietro (5), gambe divaricate (6), indietro (7), pausa (8).
- 1-8 saltellare in cerchio, tenendosi per le braccia.
- 1-8 incrociare le mani sopra il partner ognuno a sin. e des. Battere le mani (1-2). battere le mani con quelle del partner (3), pausa (4). 1-4 ripetere (5-8).
- 1-8 saltellare da soli nello spazio e ritornare.



➔ Musica: ca 120 battute al minuto

Creare dei versi: gli allievi imparano in classe le parole di una canzone, magari come accompagnamento.

- Gli allievi camminano al ritmo dei versi.
- Metà classe canta mentre l'altra metà balla con i passi imparati in precedenza (3-volte). Invertire i ruoli.
- A coppie si sceglie un verso e gli si abbina una melodia *corta e ripetibile* al testo. Si presenta poi una danza abbinata alla musica. Gli spettatori cercano di eseguire i movimenti con lo stesso ritmo. Quando tutti riescono toccherà alla prossima coppia presentare la propria creazione.
- Citando le parole, la coppia mostra i movimenti da far eseguire agli altri.
- Le coppie insegnano la propria «produzione».
- Tutta la classe o a gruppi provano la propria idea della danza per la festa.



➔ Quale vestito va bene per la rappresentazione della danza?

4 Rappresentazione

4.1 Maschere

Gli allievi possono mascherarsi. Questo permette un gioco fuori dell'ordinario.

Ecco alcuni validi principi generali della recitazione:

- i movimenti devono essere eseguiti in modo chiaro, espressivo
- concentrarsi su pochi dettagli
- prendere il proprio tempo, senza esagerare
- gli allievi recitano per il pubblico e restano in piedi dietro la scena (ad es. interpretano un carattere e lo mantengono fino alla fine)
- l'inizio e la fine della recitazione sono determinati da un cenno.

Cosa esprimi con la maschera?

Preparare una maschera di gesso a coppie: A si sdraia rilassandosi a terra. Eventualmente i capelli sono tenuti indietro da un elastico. B spalma sul viso di A della vaselina, specialmente sulle sopracciglia, infine copre tutta la faccia con delle bende di gesso. B deve restare sempre accanto ad A, al fine di evitare attacchi di panico da parte di A. Quando la maschera è asciutta si può anche dipingerla.



🕒 Preparare la maschera nell'ora di lavoro manuale:
v. fasc. 2/4, p. 40.

Prestare attenzione al compagno durante la preparazione della maschera, ev. mettere una musica come sottofondo.

Recitare personaggi: alle 7 di mattina alla stazione. Che tipo di personaggi incontriamo? Gli allievi fanno degli esempi recitando.

- gli allievi scelgono un modello che desiderano impersonificare. In caso due allievi scelgano lo stesso tipo formano un gruppetto: come si muove quest'uomo? Quale passo, quali gesti sono classici di quel personaggio? Discutere uno con l'altro e creare una breve scenetta.



➔ Linguaggio del corpo:
v. fasc. 2/4, p. 7

Apparire-scompare: a gruppi di 4 o 5 allievi, con le maschere. Ogni gruppo pensa a 3-4 posti, nella palestra, dove è possibile apparire e sparire. Eventualmente usare degli attrezzi. Il gruppo pensa anche come e in quale disposizione si mostrerà agli altri, troverà un tema e inventerà una scenetta da presentare alla classe.

- È possibile effettuare la rappresentazione anche con un solo attrezzo, per es. cassone: apparire e sparire a destra, a sinistra, di sopra, uno dopo l'altro o tutti assieme ...



⚠️ **Importante:** non forzare ma incoraggiare! Critiche costruttive: il docente e il pubblico sono prima di tutto consiglieri, aiutanti, sostenitori, suggeritori...

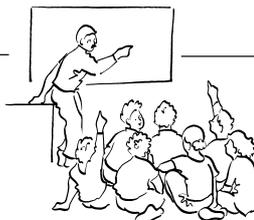
Mascherarsi a gruppi: gli allievi formano dei grandi gruppi e fingono di essere per es. degli ultras a una partita di calcio, spettatori al cinema, dei dimostranti,... Cercare di interpretare dei movimenti in sincronia tipici della scena che si sta recitando. Recitare brevemente la scena! L'utilizzare delle maschere a gruppi permette di creare un ambiente dove tutti hanno la possibilità d'esprimersi e di comunicare con il corpo.



4.2 I folletti mangiasogni

Il libro illustrato «Traumfresserchen» (che parla di una sorta di «folletto mangiasogni») di Michael Ende offre lo spunto di partenza per una rappresentazione. Oltre a questo esempio, è mostrato come procedere per elaborare un testo.

La storia: il docente racconta la storia «dei folletti mangiasogni» prendendo lo spunto dal libro o improvvisando. Alla fine gli allievi annotano quello che desiderano recitare. Il maestro riassume alla lavagna le idee raccolte.



Come ti sentiresti meglio in una favola, come re o principessa?

➔ ENDE, M.: Traumfresserchen, Stoccarda 1978.

Io sono un folletto: gli allievi immaginano di essere un folletto e si muovono di conseguenza. Il maestro invita gli allievi a provare dei movimenti variati. Gli allievi trovano le proprie soluzioni e a vicenda le mostrano. Come possiamo spiegare il movimento?

- 2 folletti si incontrano e per un breve periodo di tempo vanno assieme in avanti, indietro, si girano.
- La metà dei folletti sono stanchi e si sdraiano a terra. Gli altri saltellano e saltano sopra i folletti sdraiati, scambio di ruoli.



Bocca enorme: gli allievi spalancano la bocca come se fossero in grado di mangiare i sogni, alla maniera dei folletti. Come possiamo ingrandire ulteriormente la bocca? Idea: stilizzare la bocca ingigantita dalle mani.

- Gioco: 2 folletti o 2 gruppi di folletti si incontrano. Chi riesce a far più paura all'altro?
- Gioco: 2 gruppi, uno all'interno di un cerchio l'altro all'esterno. Gli allievi, con la bocca gigante, devono ingurgitare i sogni fino a che il sogno non cade a terra.



⚠ Applicare in forma ludica, dove il gruppo è l'unica protezione.

Risata: come ride un folletto quando mangia i sogni? Gli allievi provano vari modi di ridere: ironico, vittorioso, esitante, di cuore ...

- Gli allievi si mostrano a vicenda la risata e si prendono in giro.



➔ Esercitare anche stati d'animo contrapposti.

La danza dei folletti: gli allievi si muovono liberamente a ritmo di musica. Alla fine viene elaborata una danza con 4 x 8 battute:

- 1-8 mimare l'ingrossamento della bocca
- 1-8 avanzare aprendo e chiudendo la bocca
- 1-8 il sogno è divorato
- 1-8 ritorno alla posizione iniziale.



➔ Musica: per es.. la danza del Gaucho, Brasile, Fidulafon 1963

La vita di corte: gli allievi urlano come un re, camminano come un sovrano, si muovono come un principe o una principessa. Attenzione: deve essere corretta la posizione e la mimica.

- In quattro: il gruppo mostra ai presenti uno spezzone di vita di corte (5 min.). Ruoli: re, principessa, e due ruoli a scelta (giardiniere, stalliere, cuoco ...). Importante: Prima di iniziare gli allievi strutturano un inizio, uno svolgimento e una fine per la propria storia.



🕒 Le scene sono ideate dai ragazzi (motivare le scelte).

Il popolo: gli allievi recitano i dottori e gli scienziati che accorrono a visitare la principessa: come arrivano al castello? Molte variazioni del camminare o del correre possono essere scelte dagli allievi.

- Gli allievi rifanno il proprio modo di camminare nel dettaglio.
- In tre: gli allievi elaborano un proprio modo di salutare. Importante: senza parlare! Come saluta il dottore i regnanti, la principessa ...? Come continua la discussione?
- A coppie: gli allievi mimano una discussione: recitando l'uno le parti di un pastore, un contadino, un cacciatore,... ecc. e il compagno quella di un messaggero che chiede aiuto per la principessa.
- Ogni volta che rullano i tamburi gli allievi restano immobili, spaventati, felici, arrabbiati ...
- Gli allievi si immaginano di essere stanchi. Si siedono e si sdraiano a terra, pian piano riprendono le forze ma una parte del loro corpo sembra rimanere cementata a terra. Quali movimenti sono ancora possibili?



➡ Caratterizzare i movimenti, vivere situazioni di tensioni e rilassamenti, rappresentare delle emozioni contrastanti.

Chiamare in aiuto i folletti: gli allievi imparano una canzoncina da utilizzare come una sorta di «scongioro» per chiamare in proprio aiuto i folletti in caso di bisogno:



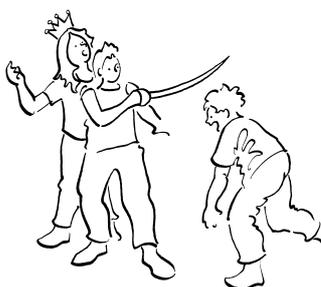
➡ Rappresentare un sogno: v. fasc. 2/3, p. 23

Rappresentazione: tutte le scene elaborate vengono raccolte in un'unica trama. Possibile struttura:

Scena 1: la vita di corte. Gli incubi della principessa, i dottori vogliono aiutare la principessa. Tutti dormono tranne lei.

Scena 2: il viaggio del re, l'incontro con gli eschimesi, i cow boys, gli indiani e naturalmente con i folletti.

Scena 3: la principessa ha gli incubi, il re canta la filastrocca dei folletti, tutti partecipano alla danza dei folletti. Tutto è ben quel che finisce bene ... Happy end.



⚠ Visto che si tratta di una recita lasciare libero sfogo agli allievi, la spontaneità è fondamentale.

➡ Preparare un progetto teatrale con la classe.

5 Danza

5.1 Danziamo

Idea di base

La danza è movimento, ritmo, comunicazione e espressione. Danzare non significa semplicemente muoversi, danzare è comunicare, esprimersi.

Premesse

Un po' tutte le danze hanno, come espressione, dei movimenti ritmati e dinamici. Nella danza abbiamo la possibilità di esprimere le nostre sensazioni, i pensieri, le emozioni, la voglia di vivere. Per qualcuno questo è liberatorio mentre che per altri no. I bambini non hanno molte possibilità di ballare. Questo per diverse ragioni: tradizione, opinione, nessuna esperienza precedente, ecc.

Riflessione sulla danza

Danzare con il gruppo: il gruppo dà il primo impulso. Dona sicurezza e dà una sensazione di unità. Il gruppo si identifica con la danza (per es. la danza popolare) e riesce, nel suo complesso, a interpretarla. Nel gruppo il singolo non deve esporsi, può contribuire con le proprie capacità individuali.

Incontrare un o una partner ballando: incontri nella danza possono verificarsi attraverso lo sguardo, il contatto fisico, movimenti comuni, conducendo o essendo condotti, o con un ritmo comune. Avere feeling con i partner significa: sentirlo, capirne i segnali e registrare gli impulsi da loro emessi.

Lasciarsi andare con la musica ed essere sé stessi: la musica anima, tranquillizza, seduce, libera energia, dissolve le ansie e elimina le inibizioni. Nella musica gli allievi trovano la propria individualità e identità. Scoprono nuovi orizzonti e mostrano la propria personalità. L'osservanza dei seguenti punti può contribuire a far trovare ai ragazzi e alle ragazze un entusiasmo per la danza:

- la trasformazione del tipo di movimenti da «movimenti femminili» (balletto, danza jazz) a movimenti della vita quotidiana, al gioco dell'interpretazione
- stimolare tipi di movimenti differenziati, includere anche movimenti dinamici ed energici
- limitare le possibilità di movimento in modo da facilitare l'aspetto coordinativo
- l'uso nella danza di materiali (palle, mantelli, ...) riduce le inibizioni.

Consigli per la preparazione della lezione

- animare: descrivere nel modo più chiaro possibile cosa succederà
- essere flessibili: quando è possibile sfruttare le idee degli allievi e abbinarle alle proprie
- stimolare un approccio creativo: limitare gli esercizi, in piccoli gruppi, esercitare delle brevi sequenze di movimenti, mettere l'accento sulla rappresentazione e approfondirla...



5.2 Streetdance

Streetdance, una danza di strada che stimola tutti, anche i bambini!

«Streetdance!»

Da dove proviene questo nome?

Preparazione: spostarsi a ritmo di musica.

- Passo sin. laterale, passo caduto des. indietro.
- Come sopra, però gli allievi trovano in più un movimento con le braccia.
- Saltello nella posizione a gambe divaricate, le braccia si tendono verso il basso.
- Avanzare provando un movimento per le braccia.



➔ Musica: ad es. KURTIS BLOW: The Breaks (CD: The best of Kurtis Blow).

➔ Musica: ad es. US 3: Cantaloop (CD: MTV Party to go, Vol. 6).

Elementi di streetdance (ognuno su 8 battute):

- 1-8 1, 2: passo sin. laterale, passo caduto des. davanti al sin. con il braccio sin. piegato in avanti.
3, 4 come 1, 2 con il piede des.
5-8 come 1-4.
- 1-8 1, 2: saltello a gambe divaricate 1/8 giro in senso antiorario e ritorno. Contemporaneamente tendere le braccia verso il basso.
3, 4 come 1, 2 in senso orario.
5-8 come 1-4.
- 1-8 1-4: passo laterale sin. passo incrociato con il des. davanti al sin., passo sin. il pugno della mano des. "tira" sopra la testa a sin., calcio con il des. in avanti.
5-8 come 1-4, ma verso verso destra.
- 1-8 1, 2: passo laterale sin., passo caduto des. incrociando i pugni si incrociano davanti al corpo.
3, 4 come 1, 2 verso destra.
5-8 come 1-4.
- 1-8 1, 2: passo laterale a sin., la punta del piede des. va dietro il piede sin. e i pugni sono tesi verso il basso.
3, 4 come 1, 2.
5-8 come 1-4
- 1-8 1-4: 4 passi in avanti (sin., des., sin., des.).
5: saltello in posizione raggruppata con le braccia tese sopra la testa («semaforo»).
- 6: saltello indietro, braccio e piede des. sono ora incrociati davanti al braccio e gamba sin.
7: mezzo giro sui talloni.
8: battere le mani e mettere il piede des. al lato di quello sin.
Per finire battere le mani e accovacciarsi.

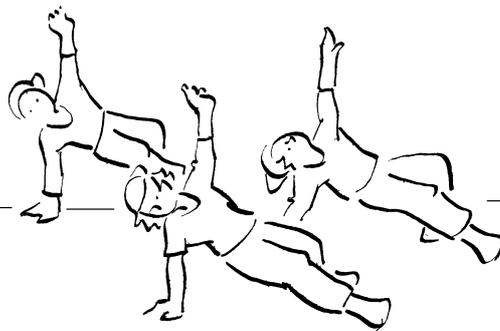


➔ Gli allievi variano il movimento delle braccia, passi e sequenza ritmica.

➔ Musica: ad es. SUGARHILL GANG: Rapper's delight (CD: The best of Breakdance).

➔ Musica: ad es. WEATHER GIRLS: We're gonna Party; Sweet thang (CD: Double tons of fun).

➔ Musica: ad es. C+C MUSIC FACTORY: Anything goes oder: do you wanna get funky (CD: Anything goes).



Streetdance: gruppi di allievi creano una danza hip hop con dei movimenti conosciuti.

- Le proposte del gruppo verranno assemblate in una danza di classe.
- Un altro gruppo crea una propria danza con la propria musica hip hop.
- Da mostrare ad esempio alla visita dei genitori, o alla giornata sportiva.

Ⓜ Mostrare la danza a una festa.

5.3 Io e il vento

Gli allievi ballano con il tema «vento». Interpretano con dei movimenti a tema elaborando la danza portoghese «Corridinho mar e vento» (gara tra il mare e il vento). Stimolare con un insegnamento vasto della materia: poesie sul vento ...

Danzare come il vento!
Danzare nel vento!

Ispirazione musicale: gli allievi si spostano liberi a ritmo di musica. Si discute sulle caratteristiche della musica, la melodia, sul titolo. Gli allievi danzano liberi con l'idea: danzare nel vento, danzare come il vento, sfida tra il mare ed il vento ...

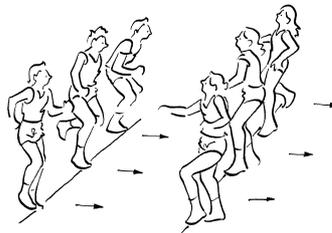
- Rappresentazione del vento usando dei foulard ...



⇒ Musica: ad es. danze popolari del sud d'Europa, Verlag Calig (LP: CAL 30 763).

Prendimi: 2 gruppi stanno su una linea l'uno di fronte all'altro. Il docente racconta una storia. A seconda della parola (mare o vento) che dice il maestro, un gruppo diventa cacciatore e l'altro fuggitivo.

- A coppie: A cerca di prendere B. A un determinato segnale si invertono i ruoli. Immagine mentale per spiegare il gioco: il vento che cambia direzione.

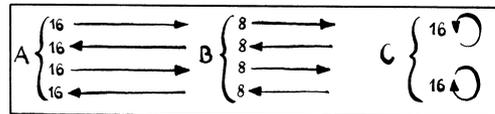


La melodia del vento: gli allievi si muovono liberamente nella palestra. Devono però fare attenzione agli «angoli» (fine della sequenza) e reagire cambiando direzione o battendo le mani.



⇒ Grazie a un'introduzione ludica, si preparano le basi per la danza che si vuole presentare.

Preparazione della danza del vento: gli allievi imparano la parte A – B – C della danza del vento «Corridinho mar e vento» (confrontare sotto) senza partner, muovendosi liberamente nella palestra.



Danza «Corridinho mar e vento»: disporsi a coppie in cerchio, tenendosi per mano all'interno a formare due cerchi concentrici. Prologo: 1–8.

Parte A: *correre in avanti e indietro*

1–16 13 passi di corsa in cerchio, poi 1/4 di giro in direzione del partner, battere 2 volte le mani, pausa, 1/4 di giro e cambiare mano.

1–16 Ripetere correndo nella direzione opposta.

1–32 Ripetere le due parti viste sopra.

Parte B: *allontanarsi e avvicinarsi lateralmente*

1–4 Passo saltato a destra, passo saltato a sinistra, mentre si fa un giro verso destra.

5–8 Passo laterale destro, chiudere e battere due volte le mani, pausa.

1–8 Lo stesso; si ritorna dal partner.

1–16 Ripetere la parte precedente.

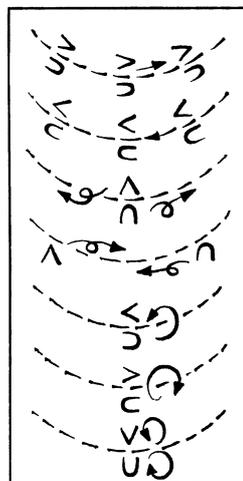
Parte C: *attaccarsi e girare*

1–16 Agganciarsi al braccio sin. del compagno e girare in senso antiorario facendo 16 passi.

1–16 Agganciarsi al braccio des. e fare 16 passi in senso orario.

Parte D: *ripetere le parti A, B e C*

Finale: 1–16; giro su se stessi a destra con 13 passi, battere due volte le mani e poi pausa.



⇒ Interessare, grazie alla musica, i ragazzi alla cultura di un altro paese.

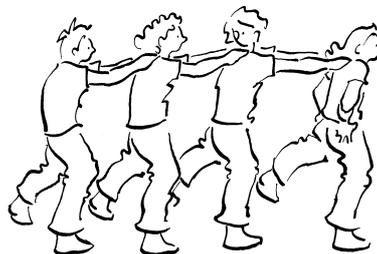
5.4 Dal Letkiss al Rock'n'Roll

Il letkiss è una semplice danza saltellata, che può essere un buon punto di partenza per in seguito introdurre il rock'n'roll.

Balliamo il Rock'n'Roll.

Letkiss: serie di movimenti con 4 x 4 battute.

- 1-4 2 volte con il piede sinistro fare un movimento di tacco e punta, e nello stesso tempo con il destro saltellare 4 volte.
- 5-8 1-4 ripetere, cambiando piede.
- 9-12 Con le gambe unite un saltello in avanti e uno indietro.
- 13-16 Gambe chiuse, tre saltelli in avanti, (13-15). pausa (16).
- 9-16 Ballare battendo le mani.
 - 13-16 Un giro su se stessi ballando.
 - 9-16 Ballare con il passo twist («ondeggiare»).
 - 9-16 Creare qualcosa con gli allievi.
 - Tutti gli allievi ballano il letkiss. Ad un segnale, ad es. il docente dice «4», 4 allievi saltellano insieme, uno dietro l'altro, con le mani sulle spalle del compagno, con il primo che tiene le mani sulle anche.



⊙ Come aiuto parlare:

destro: «*tacco - punta - tacco - punta*»; sinistro: «*tacco - punta - tacco - punta*»; a gambe unite: «*avanti - e - indietro - e - avanti - avanti - avanti !*»

⊙ Musica: Fidula Verlag: disco 1176 o cassetta 17 (Mixer e giochi) o la polka.

Saltellare a coppie: 2 allievi uno di fronte all'altro. Con la musica cercano varie forme di saltelli, a ritmo di musica, uno mostra, l'altro copia e viceversa.

- La coppia mostra agli altri un esempio e cerca di spiegarlo ed insegnarlo.



⊙ Musica: ad es. BILL HALEY: See you later Alligator (CD: The Very Best Of Bill Haley And The Comets).

Saltello calciato: il piede sinistro calcia in diagonale a sinistra e ritorna in posizione. Nello stesso tempo con il piede destro si fanno 2 saltelli. Poi si calcia con il piede destro (= passo rock semplificato).

- Liberi di saltellare calciando nella sala.
- Giocare a prendersi con il passo calciato (3-4 inseguitori).
- A coppie, passarsi una palla e fare il passo calciato.
- A coppie, cercare delle variazioni del passo calciato.
- Lo specchio: a coppie uno di fronte all'altro. Dandosi o meno le mani creare una breve sequenza.
- 2 allievi si prendono per mano (con tutte e due le mani, solo la destra o la sinistra ...) e provano a cambiare di posto.

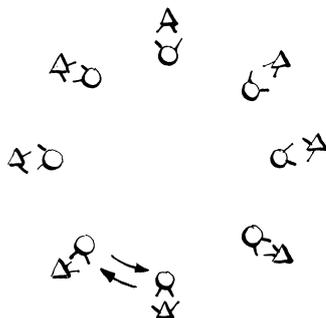


⊙ Musica: ad es. TERRY AND THE HOT SOX: Chick-A-Little-Cutie (CD: Hit Collection).

⚠ Il calcio dev'essere sciolto a livello di ginocchia e il piede dev'essere riportato velocemente.

La croce svizzera: sequenza di movimenti con 8 x 8 battute. Coppie in cerchio e le ragazze all'interno.

- 1-8 passo calciato, sinistra, destra, sinistra, destra.
- 1-8 idem con 1/4 di giro a sin. (ragazze a des.).
- 1-8 idem con 1/4 di giro a sin. (ragazze a des.).
- 1-8 idem con 1/4 di giro a sin. (ragazze verso des.).
- 1-8 idem con 1/4 di giro a sin. e darsi la mano.
- 1-8 passo calciato con incrocio e tenendosi per mano.
- 1-8 passo calciato senza tenersi per mano.
- 1-8 passo calciato spostandosi verso sinistra e cambio di partner.



⊙ Musica: ad es. C. CHECKER: Dancin' Party (CD: Original greatest hits).

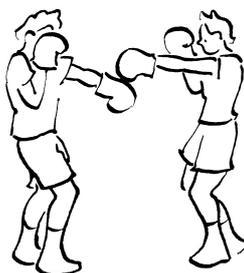
Ⓜ Presentare la danza a una manifestazione.

5.5 La danza del pugile

L'energia in eccesso e l'aggressività devono essere liberate. Qui vengono tradotte in passi di danza e diventano così una forma creativa. La danza del pugile è l'ideale per i ragazzi che non hanno un feeling particolare con il ballo.

Box con le ombre: 2 allievi stanno davanti a una parete o un tappetino e inscenano un combattimento delle ombre, naturalmente senza contatto fisico.

- In quattro: boxare per gioco 1 contro 1, con uno spettatore e un reporter. Chi esce dal «quadrato» viene eliminato e diventa spettatore o reporter.
- In quattro: lo speaker presenta i due pugili, i due salgono sul ring e combattono, mentre il reporter commenta l'incontro; invertire i ruoli.
- Gli allievi creano una scena con i rituali della box che conoscono. Poi la mostrano agli altri.
- Inscenare un combattimento; discutere in precedenza lo svolgimento e la fine dell'incontro.



➔ Combattere con correttezza
v. fasc. 3/4, p. 22 s.

Incontro al rallentatore: come gioco di attacco - reazione, a coppie si fa finta di eseguire un incontro al rallentatore senza toccarsi ma fingendo di incassare colpi.

- combattimento a 2 gruppi: il gruppo A finta un pugno e poi lo tira seguendo l'impulso della musica, il gruppo B insacca il colpo e ridà un pugno ad A. Si invertono i ruoli.
- 2 pugili sul ring: prima ascoltare la musica e discuterne il testo (eventualmente vedere il testo del CD). A coppie scegliere una strofa e creare una versione personalizzata di scena al rallentatore.



➔ Con la musica si crea un movimento ritmico. Musica ideale:
RES BURRI: «Boxmätsch»
(CD: Matter Rock).

La danza del pugile: esempio gli spettatori formano il ring e attendono i pugili (4 x 8 colpi fondamentali CF).

1. strofa: i pugili stanno sul ring e mostrano l'incontro preparato in precedenza. Gli spettatori sostengono i pugili con movimenti semplici e gesticolando sul posto (4 x 8 colpi).

Ritornello (intermezzo): viene danzato da tutti, mentre la prima coppia di pugili lascia il ring ed entra la seconda (2 x 8 colpi):

- 1-4 3 passi in avanti (des.-sin.-des.) battere le mani.
- 5-8 3 passi indietro (sin.-des.-sin.) battere le mani.
- 1-2 passo destro e pugno con il sinistro.
- 3-4 passo sinistro e pugno con il destro.
- 5-8 indietreggiare des.-sin., pugni a protezione viso.

2. strofa: danza la seconda coppia (3 x 8 + 4 CF).

Ritornello: come sopra (2 x 8 CF).

3. strofa: danza la terza coppia (3 x 8 + 4 CF).

Ritornello: come sopra (2 x 8 CF).

4. strofa: danza la quarta coppia (5 x 8 CF).

Ritornello: come sopra e inventare tutti insieme un finale.



➔ Musica: RES BURRI:
«Boxmätsch» (CD: Matter Rock).

⚠ Dopo l'incontro di pugilato segue un rilassamento:
v. fasc. 2/4, p. 23 ss.

Ⓜ Presentare la danza ad una manifestazione.

5.6 Quando lo sport si fa danza

Gli allievi eseguono dei movimenti tratti da uno sport (ad es. pallacanestro) e creano una danza con questi movimenti.

Impariamo la danza della pallacanestro!

Muoversi come un giocatore di basket: tutti gli allievi hanno una palla e si spostano nella palestra. Eseguono movimenti tipici della pallacanestro (palleggio, passo a perno, tiro in sospensione, schiacciate a canestro ...). Quali sono i movimenti tipici? Qual è la dinamica di un movimento?

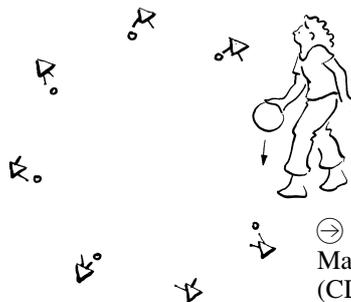
- A coppie, inscenare una sfida a pallacanestro con una palla, già discussa in precedenza (ev. rallentata).



➔ Pallacanestro:
v. fasc. 5/4, p. 24 ss.

Palleggiare a ritmo: tutti gli allievi disposti in cerchio a distanza di un metro palleggiano con una palla ciascuno. È possibile trovare lo stesso ritmo di palleggio?

- Eseguire due palleggi tutti allo stesso ritmo (1, 2) e passare la palla al compagno a sinistra (3, 4).
- Tutti palleggiano 4 volte, poi passano la palla al compagno alla propria sinistra.
- Palleggiare a ritmo di musica. Chi riesce a variare il ritmo comune?



➔ Musica: ad es. P. KAAS:
Mademoiselle chante le blues
(CD: Mademoiselle chante).

La danza della pallacanestro: sequenza di movimenti con 4 x 8 battute.

1 passo a perno

1-2 posizione di base (pb): palla al petto tenuta con le due mani. Passo sinistro avanti, indietro alla posizione di base con 1/4 di giro in senso orario.

3-8 ripetere 3 volte e tornare nella posizione di base.

2 palleggio a terra

1-4 3 passi del pugile verso sinistra con 3 palleggi con la destra e ritorno alla posizione di base.

5-8 Al contrario, all'indietro verso destra.

3 Tiro

1-2 2 passi avanti (sin. - des.), con 2 palleggi a destra.

3-4 Saltello alla posizione di base, finta del tiro.

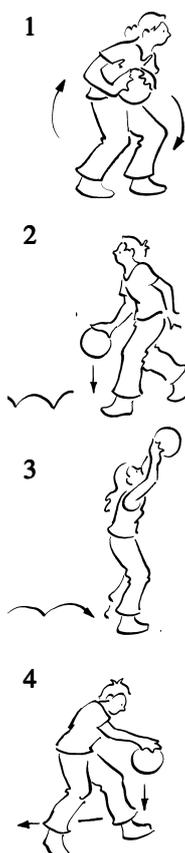
5-8 3 passi indietro (sin.- des. - sin.), con 3 palleggi fino alla posizione di base.

4 Finta di corpo

1-4 3 finte di corpo con il piede sinistro (avanti - indietro - avanti) fino alla posizione di base. Con 3 palleggi a destra.

5-8 1-4 lo stesso dall'altra parte.

- In quattro. Ogni gruppo cerca nuovi movimenti della pallacanestro per migliorare la danza.
- Eseguire la danza senza palla e affinare i movimenti.
- Videoclip: ogni gruppo sceglie una sequenza di gioco, (ad es. passaggio-passaggio-tiro-rimbalzo). I movimenti vengono adattati a una musica senza palla. Ogni sequenza contiene i seguenti elementi: da fermo, in rewind, al rallentatore, in avanzamento.



➔ Musica: ad es. MR. PRESIDENT:
Coco jamboo (CD: Dance Mission, Vol. 12); HADDAWAY:
What is Love (CD: The Album 2nd Edition).

Ⓣ Gli allievi creano una danza di gruppo o migliorano la danza del basket.

5.7 «Fame» – un progetto di danza

Tutti gli allievi sono delle «Star» di successo. Si immedesimano in una parte che presentano al pubblico, magari esagerando il tipo o facendone una caricatura. La Jazzdance viene introdotta, provata e applicata sull'arco di diverse lezioni.

Attività sportiva: gli allievi portano il necessario per trasformarsi nel loro personalissimo idolo (sportivo e non; pugile, giocatore di baseball, ballerina, skater, clown ...). Giocano liberamente con gli oggetti.

- Prendere contatto con altre persone.
- Tutti presentano ripetutamente una sequenza di movimento tipica per il personaggio.
- Eseguire i movimenti senza attrezzi, al rallentatore, a notevole velocità ...



➔ Equipaggiamento sportivo, articoli per il trucco, travestimenti.

➔ Musica: INI KAMOZE: Here comes the hotstepper (CD: Ready to wear; colonna sonora del film).

➔ Musica: MICKY HARR: At the edge (CD: Slow sailing).

Pose: gli allievi rappresentano persone nella posizione di chi ha vinto o ha successo, e fanno un confronto. Si muovono al ritmo di una musica e, quando essa cessa, si bloccano in una certa posizione. Cercano di completare il personaggio con la mimica facciale.

- Gli allievi danno vita a pose in coppia o in gruppo (= parte costitutiva della danza).



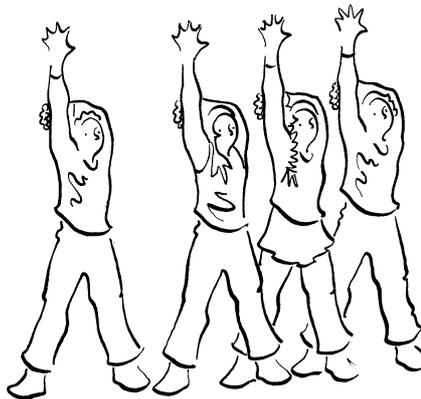
➔ Musica: G. WASHINGTON: Winelight (CD: Winelight).

➔ Musica: GEORGE MICHAEL: Papa was a rolling stone (CD: Fire Life).

Danza, parte A:

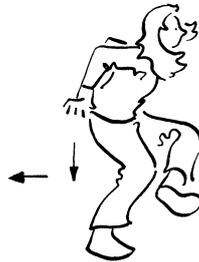
- 1-4 Il primo di 4 gruppi assume la posa concordata: passo avanti con il destro, braccio destro disteso in alto, la mano sinistra tiene il gomito destro (v. figura).
- 5-16 Uno dopo l'altro anche i gruppi 2, 3 e 4 assumono la stessa posizione.
- 1-4 Passo destro di lato, passo caduto sinistro, braccio destro alzato lateralmente.
- 5-8 Passo sinistro di lato, passo caduto destro, braccio sinistro alzato lateralmente.
- 1-4 Passo destro di lato, passo caduto sinistro e battere le mani. Passo sinistro di lato, passo caduto destro e battere le mani.
- 5-8 Ripetere 1-4.
- 1-4 Passo interrotto laterale a destra, passo sinistro dietro il piede destro, passo in avanti del piede destro.
- 5-8 1-4 a sinistra.
- 1-8 Eseguire 8 passi in cerchio in senso orario, iniziando con il destro.
- 1-8 4 passi interrotti diagonali in avanti, con la gamba destra sempre davanti. La sinistra viene trasciata con la pianta a terra. Il braccio destro viene sollevato lentamente in verticale.
- 1-4 Passo interrotto destro in avanti, passo interrotto sinistro in avanti.
- 5-8 Salto sul posto a scelta, sollevare da terra braccia e gambe.

➔ Musica: WEATHER GIRLS: Sweet thang; We're gonna party; We shall be free (CD: Double tons of fun).



Danza, parte B:

- 1-4 Passo cambiato a destra laterale, passo sinistro dietro al destro, passo destro in avanti.
 5-8 Come 1-4, ma verso sinistra.
 1-8 Fare 8 passi in senso orario in cerchio, iniziando con la gamba destra.
 1-8 Passo cambiato destro in avanti, sinistro avanti, destro avanti, sinistro avanti.
 1-8 8 saltelli bassi, con le braccia oscillanti e le mani con le dita aperte (vedi disegno).



➞ Musica: ANGELIQUE KIDYO: Adouma (CD: Aye).

⚠ È possibile entrare dopo 8 o dopo 4 battute.

Danza:

- 10x8 **strumentale:**
 Gli allievi attraversano la palestra con il proprio stile sportivo, appoggiano i loro attrezzi da parte e si sistemano a sciame.
- 8x8 **cantato:**
 danza parte A.
- 8x8 **Fame:**
 2-volte danza parte B.
- 2x8 **Remember:**
 Sempre sul «Re-member» i 4 gruppi prendono la posa prescelta.
- 4x8 **strumentale:**
 lasciare la posa e con movimenti sportivi ritornare a sciame.
- 8x8 **cantato:**
 danza parte A.
- 8x8 **Fame:**
 2-volte danza parte B.
- 2x8 **Remember:**
 Sempre sul «Re-member» i 4 gruppi prendono la posa prescelta.
- 12x8 **strumentale:**
 uno dei 4 gruppi comincia con il proprio movimento e, finito il proprio, invita un'altro gruppo a continuare. Importante: si deve restare nella posa fino a quando non si è invitati da un altro gruppo, poi si va a prendere l'attrezzo e via di seguito ...
- 8x8 **Fame:**
 2 volte danza parte B.
- 2x8 **Remember:**
 Sempre sul «Re-member» i 4 gruppi si mettono in posa con la schiena al pubblico e restano così.
- Fame:**
 Girarsi e assumere la posizione finale (fino al termine del brano musicale).

➞ Musica: «Fame». The Original Soundtrack from the Motion Picture «Fame» (MGM).



Ⓜ La danza jazz *Fame* è ideale per una manifestazione.

Bibliografia / Ausili didattici

TEAM DI AUTORI ASEF:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.	Interessante manuale sui problemi relativi alle diverse posture
TEAM DI AUTORI ASEF:	Pausenplatzgestaltung. Bern 1991.	Movimento nella lezione e ricreazione attiva
TEAM DI AUTORI:	Tanzchuchi. Bern 1981.	Idee ed esempi pratici sul tema della danza
BUBNER, C. / MIENERT, C.:	Bausteine des Darstellenden Spiels. Frankfurt 1982.	Suggerimenti teorici e pratici, soprattutto per le maschere
SFSM MACOLIN (Editore):	Der Bau deines Körpers. Macolin 1992.	Fascicolo informativo, adatto anche agli allievi
HASELBACH, B.:	Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.	Idee ed esempi pratici sul tema della danza
HIRTZ, P.:	Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1988.	Manuale di base sulla coordinazione motoria
KOSEL, A.:	Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1993 ² .	Numerose idee a sostegno della coordinazione motoria
MOLCHO, S.:	Körpersprache als Dialog. München 1983.	Impulsi per una comunicazione non verbale
MAYERHOLZ, U. / REICHLER-ERNST, S.:	Einfach losstanzen. Bern: Zytglogge 1995 ² .	Improvvisazione del movimento e proposte concrete di danze
MORRIS, D.:	Körpersprache, Gesten und Gebärden. München 1995.	Una guida al linguaggio del corpo
SCHMOLKE, A.:	Das Bewegungstheater. Wolfenbüttel 1976.	Aiuti per giochi di rappresentazione e pezzi teatrali in movimento
TEML, H.:	Komm mit zum Regenbogen. Linz 1993 ³ .	Informazioni ed esempio sui temi rilassamento, aiuto all'apprendimento e sviluppo della personalità
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Dortmund 1990.	Dalla danza dei bambini al Rock'n'Roll
Ausili didattici: SFSM Macolin:	Musica e movimento: <ul style="list-style-type: none"> • CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung • CD 2: Bewegungsspiele mit Musik • CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren • SFSM 	Per richiedere libri, videocassette, cassette musicali, la rivista mobile e altro materiale
ISSW Bern:	• Bewegen, Darstellen, Tanzen	Video didattico, fascicolo

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.