

## Il mio primo programma libero

Nel pattinaggio artistico, durante le gare bisogna presentare un programma che è valutato dai giudici di gara e da una giuria tecnica. Nelle grandi competizioni nazionali e internazionali i pattinatori presentano sempre due programmi: uno corto, che consiste in elementi predefiniti, e uno libero dove ognuno sceglie gli elementi che desidera mostrare. La seguente lezione mostra come organizzare una lezione durante la quale i partecipanti possono creare e presentare un breve programma libero con le sequenze di movimenti apprese.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 3° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: principianti con buone basi

### Obiettivi di apprendimento

- Creare una sequenza fluida con gli elementi appresi.
  - Ricordarsi una sequenza semplice di movimenti.
- Osservazioni:** è importante che tutti abbiano spazio a sufficienza e che nessun ostacolo si trovi sul ghiaccio. ghiaccio, perché a seconda della loro età, i bambini non riescono a concentrarsi sul compito da svolgere e anche sulle persone o sugli oggetti presenti sul ghiaccio. Si consiglia di usare una musica con un ritmo orecchiabile e non troppo elevato.

### Varianti

- **Facile:** concatenare elementi conosciuti e noti in una sequenza semplice senza movimenti delle braccia e senza musica.
- **Medio:** concatenare elementi conosciuti e noti in una sequenza semplice con semplici movimenti delle braccia e a ritmo di musica.
- **Difficile:** creare una sequenza con elementi noti, completata da creazioni individuali con movimenti delle braccia articolati e una posizione iniziale e finale a ritmo di musica.



cono



allievo

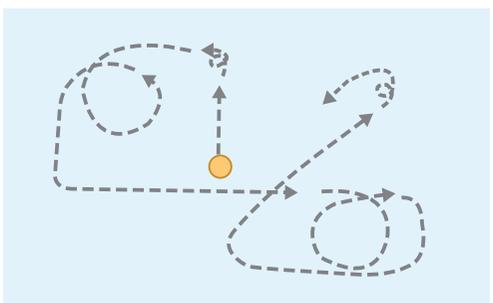


disco



spazio in cui muoversi

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' <b>Risveglia il corpo</b></p> <p>I bambini sono disposti in cerchio a una certa distanza gli uni dagli altri. Al segnale del docente, toccano con le mani le parti del corpo nella sequenza seguente: braccia, testa, petto, pancia, cosce, piedi. Per farli accovacciare il docente chiede loro di toccare il ghiaccio con le mani.</p> <p>Ripetere la sequenza aumentando progressivamente la velocità e nominare la rispettiva parte del corpo e il ghiaccio.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi riesce a svolgere la sequenza più velocemente?</li> <li>• Gli allievi presentano il loro programma a turno.</li> </ul>		Senza materiale
	<p>10' <b>Slalom</b></p> <p>Su una larghezza della pista di ghiaccio sono disposti due slalom. Formare due gruppi che si dispongono dietro ogni slalom. Alla fine di ogni slalom c'è un cono. Gli allievi fanno lo slalom eseguendo un determinato compito. Alla fine dello slalom aggirano il cono e al ritorno, previsto accanto ai cono, devono assolvere un altro compito (v. <a href="#">Percorso</a>, pag. 13).</p>		Materiale per slalom (coni, dischi, o altro)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>30' <b>Sequenza di movimenti</b></p> <p>Il docente mostra tutta una sequenza di movimenti. Poi suddivide la sequenza in singole parti e gli allievi le imparano una alla volta imitando il docente. Verificare in continuazione che gli allievi abbiano capito le traiettorie e la sequenza dei movimenti. Non appena la sequenza è memorizzata, suddividere gli allievi in coppie e invitarli a personalizzarla aggiungendovi dei movimenti delle braccia.</p> <p>In seguito ogni allievo ripete da solo la propria sequenza. Dopodiché introdurre la musica spiegandone il ritmo in base alla sequenza. Gli allievi si esercitano a ritmo di musica.</p> <p><b>Elementi adatti</b></p> <p>Pattinare in avanti/indietro o/e in cerchio, posizione raggruppata, forme di pattinaggio su una gamba sola, chassé in avanti/indietro, diverse rotazioni su due piedi, piccoli salti, posizioni, eseguire una piroetta sulla punta dentata, movimenti delle braccia. Offrire la possibilità a ognuno di proporre le proprie idee.</p>		<p>Musica</p> <p>Impianto stereo con casse acustiche</p> <p>Descrivere su un foglio il programma</p>
Parte finale	<p>10' <b>Showtime</b></p> <p>Gli allievi mostrano agli altri il loro programma. Gli spettatori (ovvero chi non esegue il programma) valutano l'esibizione di ognuno su una scheda.</p>		<p>Schede per gli osservatori</p> <p>Musica</p>