

Introduzione alla disciplina del rock'n'roll

La prima lezione è improntata sull'apprendimento del passo base e delle prime figure. Gli allievi cambiano spesso partner, imparano così ad apprezzare il ballo e fanno le prime esperienze importanti nella disciplina.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

Obiettivi di apprendimento

- Imparare il passo base semplificato del rock'n'roll.
- Eseguire le prime figure di base.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Introduzione	5' Gioco del robot Formare gruppi di tre (2 robot e 1 meccanico). Posizione di partenza: i robot sono in piedi schiena contro schiena e iniziano a camminare. Se il meccanico li tocca sulla spalla destra devono curvare a destra, se li tocca sulla spalla sinistra devono curvare a sinistra. Obiettivo: i robot devono camminare uno verso l'altro.	
	10' Esercizi per imparare il passo base Gli allievi sono incolonnati in quattro file. Primo esercizio da eseguire da soli per imparare il movimento del calcio. <ul style="list-style-type: none"> • Saltellare a ritmo di musica • Aprire e chiudere le gambe al ritmo di musica • Movimento del calcio su 8 tempi • 4x ginocchia 4x calcio • Passo base semplificato • Spostarsi nella palestra con il passo base 	Musica: 160 bpm
Parte principale	5' Passo base a coppie Gli allievi si dispongono in due colonne. Il ballerino usa la mano sinistra, la ballerina la destra nella posizione aperta. Eseguire il passo base uno di fronte all'altra → dopo ca. 1 min. cambio di partner. 2-3 passaggi, poi direttamente dopo 4 passi base spostarsi verso il prossimo partner facendo 2 passi base. → Più informazioni	Musica: 144-152 bpm
	20' Imparare le prime figure di base Introdurre le prime figure di base, da ripetere con molti cambiamenti di partner. <ul style="list-style-type: none"> • Cambio di lato per la ballerina • Cambio di lato per il ballerino • Aprire e chiudere 	Musica: 144-152 bpm
Ritorno alla calma	5' Ballare in cerchio Il ballerino guarda verso l'esterno, la ballerina verso l'interno: Passo base – cambio lato per la ballerina – passo base – cambio lato per il ballerino – passo base con cui la ballerina passa al prossimo compagno – passo base – cambio lato per la ballerina – passo base – cambio lato per il ballerino, ecc. → Filmato	Musica: 144-152 bpm