

Balli in gruppo

Una lezione ideale per introdurre i balli in gruppo. Molto rapidamente gli allievi sono in grado di realizzare una breve coreografia di qualche secondo, che potrà servire alla fine della lezione come controllo dell'apprendimento.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

Obiettivi di apprendimento

- Imparare le figure di gruppo classiche del rock'n'roll.
- Realizzare una breve coreografia variando le posizioni e gli spostamenti.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Introduzione	10'	<p>Diversi esercizi in colonne</p> <p>Gli allievi si dispongono in quattro colonne dietro una linea con lo sguardo rivolto verso il centro della palestra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltellare – aprire e chiudere le gambe • Saltellare – aprire e chiudere le gambe incl. le braccia • Saltellare – tirare le ginocchia a sé, dapprima senza e poi muovendo le braccia • Saltellare – calcio 	Musica: 152-160bpm
	15'	<p>Imparare diverse figure</p> <p>Disporre gli allievi in diverse file di 4 allievi al massimo. Dopo 2-3 ripetizioni la prima fila si sposta in fondo e la seconda fila è al primo posto.</p> <p>Alzare le ginocchia con le braccia</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 alzare il ginocchio destro – braccia tese di lato e ritorno • 3-4 alzare il ginocchio sinistro – braccia tese verso l'alto e ritorno • 5-6 alzare il ginocchio destro – braccia in diagonale verso l'alto e ritorno • 7-8 alzare il ginocchio sinistra – braccia in diagonale verso il basso e ritorno <p>Rotazione completa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 aprire le gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno • 3-4 chiudere le gambe, rotazione completa, braccia al petto • 5-6 aprire le gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno • 7-8 chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno <p>1-8 passo base e salto con le braccia verso l'esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 alzare ginocchia sinistra-destra-sinistra-destra • 5-6 calcio con la destra leggermente di lato a destra • 7-8 calcio a sinistra in avanti (diritto) 	Musica: 144-152 bpm
	10'	<p>Collegare le figure apprese variando le posizioni</p> <p>Si inizia in due colonne, spostarsi a forma di A e poi in una fila sola uno accanto all'altro.</p> <p>Variante: gli allievi decidono da soli le posizioni. Immaginatevi di vedervi dall'alto. Che forma vorreste assumere?</p>	Musica: 144-152 bpm

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Parte principale	10'	Creare una figura personale Creare una figura personale su 2x8 tempi + una posa finale lasciandosi ispirare da altri balli.	Musica: 144-152 bpm
	10'	Introdurre una figura personale nella coreografia Integrare una figura personale alla fine della coreografia collettiva.	Musica: 144-152 bpm
Ritorno alla calma	5'	Presentazione I singoli gruppi presentano a tutti la coreografia aggiungendo un finale personale.	Tappetini Musica