

## Imparare e combinare nuove figure

Quando le figure di base del rock'n'roll sono assimilate, gli allievi possono sperimentarne altre più elaborate.

### Condizioni quadro

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

### Obiettivi di apprendimento

- Imparare nuove figure più difficili
- Combinare delle figure

|                    | Tema/Compito/Esercizio/Gioco   | Materiale           |
|--------------------|--|---------------------|
| Introduzione       | 10' <b>Mosca cieca</b><br>La persona A guida la persona B (con gli occhi bendati) passando per la palestra disseminata di attrezzi e materiale. La guida può avvenire in modo tattile (guida con la mano) oppure acusticamente (indicazioni a voce).<br>→ <a href="#">Maggiori informazioni</a>  | Musica              |
|                    | 10' <b>Esercizi per il passo base (a gruppi di quattro, appoggiare una mano sulla spalla del vicino)</b><br>Gli allievi eseguono vari esercizi per migliorare la tecnica del passo base del rock'n'roll:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">4 x ginocchia – 4 x calcio</a></li> <li>• <a href="#">Sollevare un ginocchio – calcio senza posare il piede – calcio senza posare il piede – posare il piede</a></li> <li>• <a href="#">4 x calcio destro – 4 x calcio sinistro – 2 x destra – 2 x sinistra – destra – sinistra – destra – sinistra</a></li> <li>• <a href="#">Kick ball change (mezza velocità)</a></li> <li>• <a href="#">Saltellare – saltellare – kick ball change</a></li> </ul> | Musica: 160 bpm     |
| Parte principale   | 10' <b>Ripetere le figure di base apprese</b><br>Ripetere simultaneamente due <a href="#">figure di base</a> apprese, poi collegare il tutto ad altre due figure, cambiare partner dopo due minuti.  | Musica: 152-164 bpm |
|                    | 15' <b>Imparare delle nuove figure più elaborate</b><br>Queste due figure presentano un grado di complessità più elevato.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Saluto</a></li> <li>• <a href="#">Yo-yo</a></li> </ul> Quando queste figure sono acquisite, gli allievi le integrano nel ballo.  | Musica: 152-164 bpm |
|                    | 10' <b>Imparare una prima sequenza di figure</b><br>Definire una combinazione di figure. Tutti gli allievi iniziano insieme: passo base – cambio lato per la ballerina – passo base con cambio di mano – saluto – passo base.<br><b>Osservazione:</b> quando la combinazione è acquisita alla perfezione, i ballerini cambiano partner dopo ogni sequenza (di otto tempi). Il ballerino solleva il braccio e la ballerina corre verso un nuovo partner.<br>→ <a href="#">Filmato</a>   | Musica: 152-164 bpm |
| Ritorno alla calma | 5' <b>Ballare a occhi chiusi</b><br>I ballerini realizzano le figure di base e queste due nuove figure. La ballerina chiude gli occhi e si lascia guidare.   | Musica: 152-164 bpm |