

# 2

Fascicolo 2 Volume 1 Teoria



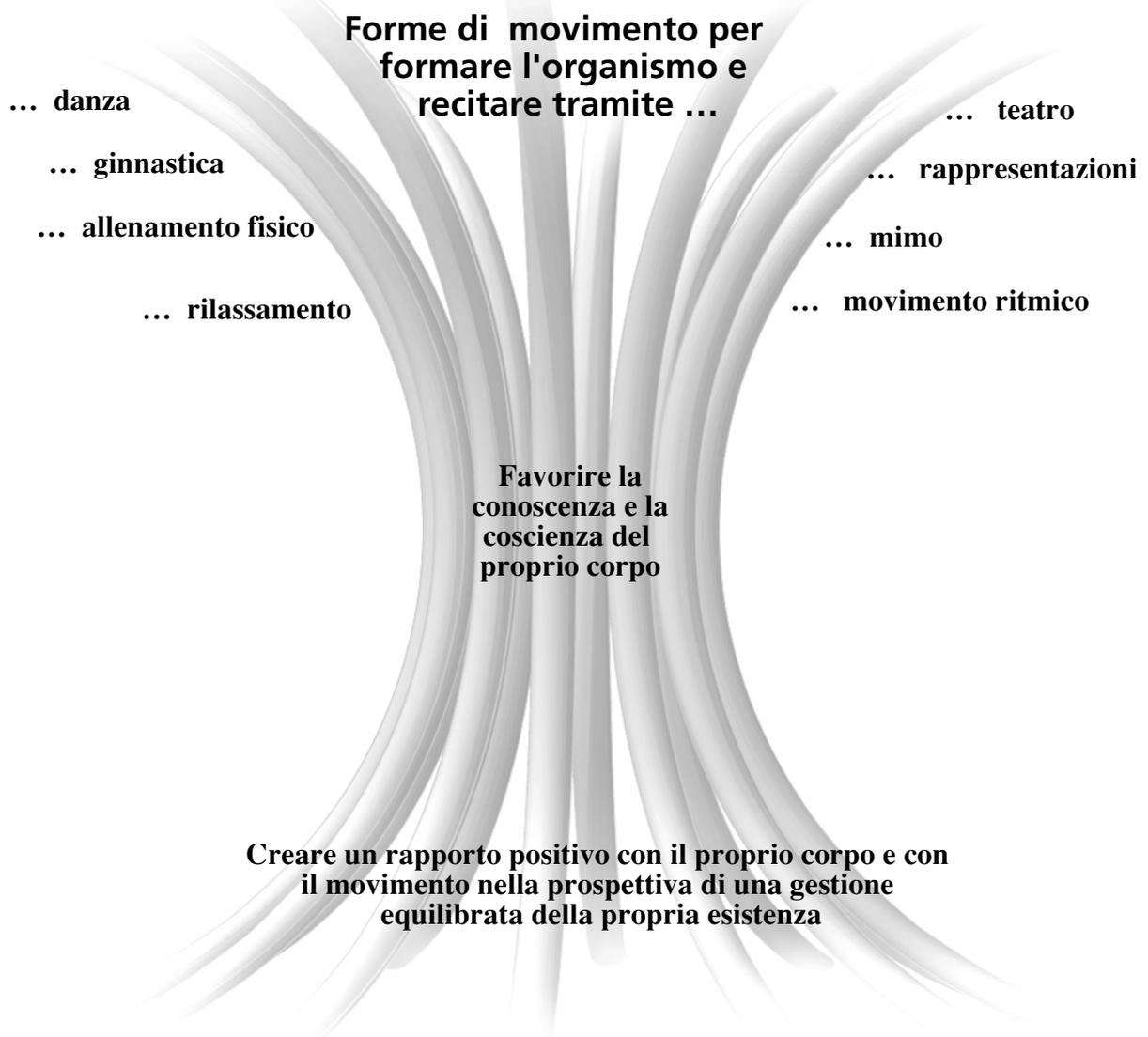
# Movimento Rappresentazione Danza

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.

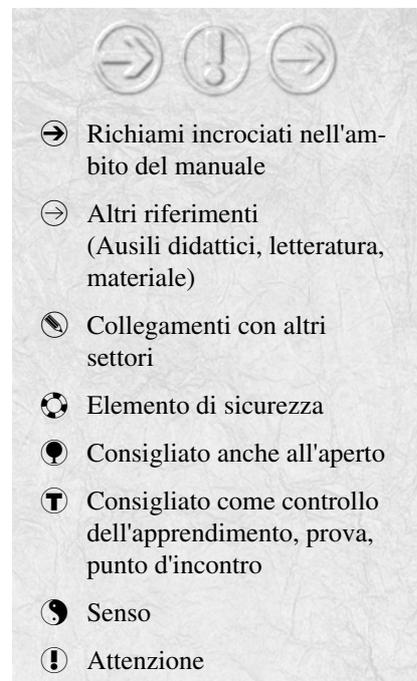


Libretto dello sport

---

# Indice

<b>1</b>	<b>Senso e interpretazione del movimento, della danza e dell'espressione</b>	
1.1	L'essere umano e il movimento	2
1.2	Il corpo, significato ed espressione	3
1.3	Senso e interpretazione	4
<b>2</b>	<b>Contenuti e obiettivi</b>	
2.1	Il benessere tramite il movimento	5
2.2	Esprimersi	6
2.3	Danzare	7
<b>3</b>	<b>Apprendere</b>	
3.1	Apprendere il ritmo	8
3.2	Interpretare e mettere in scena	10
3.3	Imparare a danzare	11
<b>4</b>	<b>Insegnare l'educazione del movimento, l'espressione e la danza</b>	
<b>4.1</b>	<b>Ideare</b>	
	• Condizioni dell'insegnamento	13
	• Contenuti, obiettivi e accenti	13
	• Metodi di apprendimento e di insegnamento	13
<b>4.2</b>	<b>Realizzare</b>	
	• Elaborare, sperimentare	14
	• Apprendere, adattare	14
	• Collegare, combinare, creare	14
<b>4.3</b>	<b>Valutare</b>	
	• Presentarsi, giocare e danzare davanti al pubblico	15
	• Imparare ad osservare	15
	• Gestire insieme progetti, formulare nuovi obiettivi	15
	<b>Bibliografia</b>	16



# 1 Senso e interpretazione del movimento, della danza e dell'espressione

## 1.1 L'essere umano e il movimento

### «Vivere il proprio corpo – esprimersi – danzare» a scuola

Un po' come avviene per l'intelligenza, la motricità è più efficace, abile e armoniosa crescendo, anche senza un insegnamento specifico. Il modo di vivere moderno, però, limita notevolmente le possibilità naturali di movimento. Per questo motivo la scuola e in particolare l'educazione fisica devono creare le condizioni che favoriscano lo sviluppo delle capacità motorie. La ritmica, l'espressione corporea e la danza sono campi di attività da promuovere nel quadro dell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport a scuola.

Ogni cultura possiede i propri rituali di movimento; in generale l'essere umano sente il bisogno di esprimersi e di comunicare. La percezione del corpo e la capacità di espressione si sviluppano stimolando la creatività, l'originalità ed il senso estetico. La scuola ha il dovere di contribuire a sviluppare tutte le potenzialità dell'individuo, ivi comprese quelle legate al corpo.

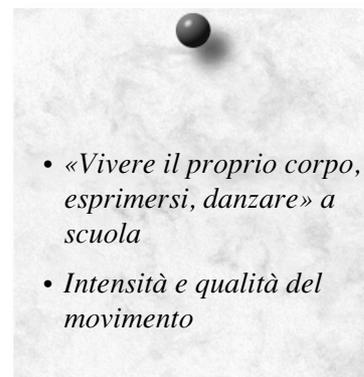
Sin dall'inizio la scuola si è sforzata di sviluppare in modo sistematico le capacità motorie seguendo le idee di Pestalozzi verso la metà del XIX secolo e di Adolf Spiess, pioniere basilese della ginnastica scolastica e ideatore degli «esercizi liberi».

### Intensità e qualità del movimento

Gli aspetti dell'educazione fisica e dello sport affrontati in questo fascicolo comprendono da un lato le attività che toccano *l'allenamento della condizione fisica*, ovvero *l'aspetto quantitativo* dello sviluppo corporeo e motorio e dall'altro, le attività come la ginnastica, l'educazione ritmica e la danza, trattate sotto *l'aspetto qualitativo*. *Intensità* e *qualità* non devono essere contrapposte; al contrario, l'insegnamento deve stimolare ed allenare le capacità motorie degli allievi – ad esempio durante la fase di riscaldamento – non solo in una prospettiva di sviluppo funzionale dell'organismo, ma garantendo anche la qualità del movimento, l'armonia e l'espressività.

Il docente dà un senso all'attività che propone; tiene conto dei diversi approcci che possono avere i suoi allievi per permettere loro di trovare un senso nelle azioni che svolgono. Le attività fisiche o sportive non possono essere praticate in modo corretto senza riflessione.

Il docente deve considerare i criteri qualitativi ed estetici e il rapporto con il tempo e con lo spazio, a prescindere dalla materia insegnata. L'educazione del movimento consente di raggiungere un certo equilibrio.



- «Vivere il proprio corpo, esprimersi, danzare» a scuola
- Intensità e qualità del movimento

➔ L'educazione fisica nelle varie epoche:  
v. fasc. 1/1, p. 19 ss.

➔ Esempi pratici:  
v. fasc. 2 / dei volumi 2–6

## 1.2 Il corpo, significato ed espressione

### L'esperienza fisica e la coscienza del corpo

L'esperienza fisica costituisce la base essenziale del vissuto e dell'azione. Il corpo e gli organi di senso consentono di vivere le esperienze indispensabili all'armonia fisica, psichica ed emotiva. I ragazzi e gli adolescenti imparano ad esprimersi, sviluppano il loro schema corporeo e scoprono l'immagine che hanno del loro corpo tramite il movimento e la pratica sportiva. Prendere coscienza del proprio corpo facilita la presa di coscienza del momento presente e sviluppa la capacità di adattamento. Essa è inoltre alla base della conoscenza di sé.

### Sentire il proprio corpo

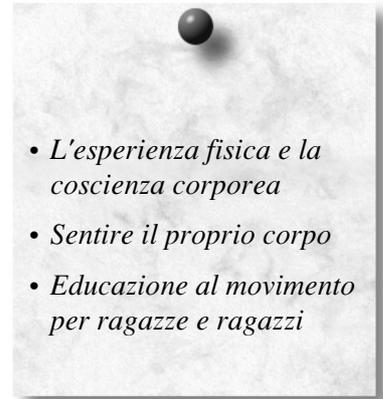
L'apprendimento del movimento è efficace solo se chi apprende si impegna a livello mentale nel compito motorio. La capacità di concentrare la propria attenzione sul corpo deve essere imparata. La percezione, la sensibilità e l'esperienza del movimento in un contesto di qualità devono essere sviluppate. La percezione permette un adattamento dei movimenti ad una situazione o di padroneggiare la situazione dal punto di vista fisico. La coscienza del corpo permette di fare esperienze motorie che formano la base del «senso del movimento». L'educazione fisica e lo sport costituiscono un campo privilegiato per l'apprendimento e l'allenamento della padronanza del proprio corpo.

La coscienza del corpo che risulta da questo apprendimento incoraggia l'allievo a rimanere all'ascolto del proprio corpo anche al di fuori delle lezioni di educazione fisica. Ogni docente deve dare l'esempio e intercalare i periodi di lezione in posizione seduta con esercizi di allungamento e rilassamento della muscolatura dorsale.

L'allievo capace di ascoltare i segnali del suo corpo, di percepire e reagire in modo adeguato ai suoi bisogni fisici crea un rapporto con il corpo stesso, sinonimo di benessere. Egli apprende ad apprezzarlo e a trattarlo con amore e cura.

### L'educazione al movimento per le ragazze e i ragazzi

Per molto tempo le attività di espressione e la danza, impregnate di grazia e di estetica, sono state considerate campi esclusivamente femminili, mentre la forza e il dinamismo erano le caratteristiche della lezione di ginnastica riservata ai maschi. Anche se ormai dagli anni '70 i programmi di attività sono fondamentalmente gli stessi per i due sessi, queste attitudini sessiste tendono a perdurare, a scapito dei bisogni individuali dell'allievo. È quindi indispensabile offrire ai ragazzi attività in cui i criteri qualitativi siano l'estetica e l'espressione e permettere alle ragazze di seguire corsi di condizione fisica. In questa prospettiva l'insegnamento misto dell'educazione fisica e dello sport rappresenta un'opportunità che potrebbe far evolvere le mentalità.



- *L'esperienza fisica e la coscienza corporea*
- *Sentire il proprio corpo*
- *Educazione al movimento per ragazze e ragazzi*

➔ Quello che si è appreso:  
v. fasc. 1/1, p. 63

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

➔ Coeducazione:  
v. fasc. 1/1, p. 86

### 1.3 Senso e interpretazione

A seconda delle esperienze, delle aspettative, del sesso e dell'età, gli allievi percepiscono in modo diverso l'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport. Se alcuni danno un senso a «star bene», essere in forma, considerando che è importante avere un corpo agile ed atletico, altri sono maggiormente attirati dalla sfida fisica e dal confronto. L'insegnamento deve dunque essere variato ed organizzato in modo tale da permettere a tutti di dare un senso alla propria attività.

☯ Questo simbolo, usato nei manuali pratici, serve a ricordare i diversi sensi attribuiti alle attività. V. anche i fasc. 1/1, p. 18: la rosa dei sensi



L'impegno del corpo, il ritmo, le attività espressive e la danza aprono prospettive d'attività variate e ricche di senso.

## 2 Contenuti e obiettivi

### 2.1 Il benessere tramite il movimento

#### Allenarsi e recuperare

Il movimento ha un influsso positivo sul benessere fisico, mentale e sociale della persona. La sollecitazione dell'organismo provoca in un primo tempo una momentanea riduzione della capacità di prestazione, ma continuando nell'allenamento si avvia un processo di miglioramento delle funzioni organiche. Questo obiettivo funzionale non deve essere incompatibile con l'estetica del movimento.

La scuola deve offrire agli allievi l'opportunità di sviluppare la condizione fisica e le qualità di coordinazione. Fino alla pre-pubertà, l'accento deve essere posto sulla coordinazione. A partire dall'adolescenza si potrà passare a orientamenti più specifici.

L'individualizzazione è raccomandata per l'insegnamento nelle scuole superiori, dove esso può servire a dare un certo margine di libertà agli allievi, nel quadro delle attività obbligatorie. Nel campo dell'allenamento, l'allievo deve essere capace di:

- sentire e accettare il proprio corpo
- migliorare le proprie capacità di condizione fisica e di coordinazione
- capire l'importanza del movimento e dello sport per il proprio benessere
- sentirsi responsabile e gestire la propria salute e la propria condizione.

#### Sollecitare e rilassare la muscolatura

Per preservare la salute l'individuo dovrebbe alternare i periodi di sollecitazione e di rilassamento, di tensione e distensione. I docenti hanno il compito di trasmettere i principi e le conoscenze basilari con le scelte di pedagogia e metodologia adatte, aiutando l'allievo a ritrovare l'equilibrio in caso di eccessiva tensione o di tono insufficiente. La soddisfazione di simili bisogni non deve limitarsi all'ambito scolastico, ma tradursi in una filosofia di vita.

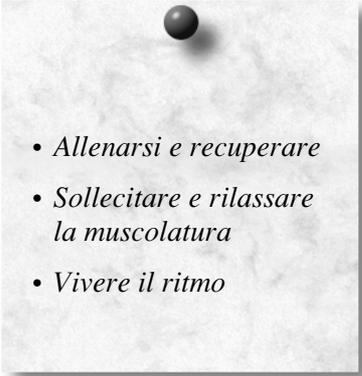
L'equilibrio si riconosce sulla base dei seguenti criteri:

- tono muscolare equilibrato
- respirazione e ritmo cardiaco lenti e regolari
- maggiore capacità di concentrazione
- sensazione di pace interiore e di benessere.

#### Vivere il ritmo

Il movimento ritmico è un'alternanza di sollecitazione e rilassamento. L'accompagnamento musicale permette di utilizzare in pieno tale funzione. Il ritmo è una costrizione, ma anche un fattore stimolante. Esso è caratterizzato da tempo, cadenza e misura.

Vivere il ritmo significa essere nel ritmo, lasciarsi trasportare da esso rispettandone le strutture e i temi. La disponibilità e l'impegno del singolo sono indispensabili. Il ritmo consente la libera e creativa espressione della motricità dando luogo ad attività entusiasmanti e ricche di senso.

- 
- *Allenarsi e recuperare*
  - *Sollecitare e rilassare la muscolatura*
  - *Vivere il ritmo*

➔ Teoria dell'allenamento; sollecitazione e adattamento: v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

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

*«Il ritmo è l'ordine nel movimento»*

Platone, in *Pédagogie du Rythme*, Parigi: Ed. EPS.

## 2.2 Esprimersi

### Espressione e linguaggio corporeale

Il movimento è un mezzo di comunicazione. Le attitudini e i movimenti veicolano messaggi, a livello conscio o inconscio. Numerosi allievi desiderano prendere coscienza del linguaggio del corpo ed imparare ad esprimersi tramite il movimento.

Le rappresentazioni o la messa in scena di movimenti sono altrettante occasioni per raggiungere i seguenti obiettivi:

- sperimentare il movimento da soli, con compagni o con oggetti
- mettersi in scena o comunicare «un messaggio»
- dialogare usando il linguaggio del corpo
- prendere coscienza dell'effetto prodotto
- ampliare le proprie capacità di percezione ed espressione
- sviluppare la coscienza del proprio corpo e la stima in sé stessi
- confrontarsi a sé stessi e all'ambiente circostante
- sperimentare ruoli diversi.

### La creatività, prerequisito dell'espressione corporea

La creatività consente all'individuo di esprimersi in modo completo e contribuisce alla creazione di un mondo più aperto. Una creazione è sempre unica; la creatività latente in ogni individuo assume un ruolo importante in tutte le sue attività.

L'insegnante può sviluppare la creatività con consegne e situazioni appropriati. Il processo creativo presuppone un impegno personale notevole. Il docente deve saper dosare con grande sensibilità e competenza impulso, incitamento e incoraggiamento, senza ridurre il campo d'azione in cui si esprime la creatività individuale (apprendimento guidato, reciproco o autonomo). Egli deve lasciare agli allievi tutti gli spazi di libertà per sperimentare movimenti ed esprimere le proprie idee. Innanzitutto però deve badare a creare un clima di apprendimento dove ognuno si senta a proprio agio.

### Giochi di espressione e messa in scena del movimento

I giochi di espressione corporea e la messa in scena di movimenti privilegiano il corpo come mezzo di comunicazione. Il linguaggio del corpo può esprimersi sotto diverse forme:

- messa in scena di movimenti a partire da idee e sensazioni diverse
- imitazione, caricature, stilizzazione o astrazione di un movimento
- incontro, scambio, dialogo con un compagno, tramite il movimento
- interpretazione di un ruolo o di un personaggio.

- 
- *Espressione e linguaggio del corpo*
  - *La creatività, prerequisito dell'espressione corporea*
  - *Rappresentazione e messa in scena di movimenti*

➔ Apprendimento guidato, reciproco o autonomo:  
v. fasc. 1/1, p. 99

➔ Esempi pratici:  
v. fasc. 2/volumi 2-6

## 2.3 Danzare

### Le varie sfaccettature della danza

La danza presenta molte sfaccettature; mostrarsi agli altri, raccontare una storia, esprimere sentimenti. Danzare è anche lasciarsi guidare dalla musica, abbandonarsi, a volte lasciarsi persino andare in una specie di trance, incontrare un compagno, giocare in gruppo o imparare a conoscere altre culture. La danza è un avvenimento particolare che, grazie al movimento, consente la scoperta e la comunicazione.

### La danza è espressione e movimento

Ogni forma di danza è costituita da due elementi basilari, l'*espressione* e il *movimento*.

*La danza è espressione*: essa fa parte delle forme di espressione più antiche dell'uomo e consente di esprimere sensazioni quali gioia, tristezza, piacere o frustrazione. I movimenti e le posture danno un valore alle emozioni. Danzare significa esprimere un vissuto.

In generale i bambini sono molto spontanei e creativi, e vivono la danza con piacere. È quindi consigliabile praticare la danza sin dalla scuola dell'infanzia e proseguire questa attività per tutto l'arco della formazione scolastica, obbligatoria e post-obbligatoria.

*La danza è movimento*: danzare significa muoversi con ritmo e dinamismo. Talune forme di movimento inizialmente spontanee si sono trasformate in concatenazioni stilizzate e in forme artistiche complesse. Si distingue fra forme di danza libere o codificate. Queste forme dinamiche sono sempre collegate a un ritmo e realizzate con o senza accompagnamento musicale.

### Obiettivi specifici

L'obiettivo principale della danza è di accedere ad una certa libertà di espressione corporea. Non si dovrebbero quindi costringere gli allievi a rispettare norme troppo severe. Il docente dovrebbe piuttosto – tramite impulsi e consegne aperte – cercare di far giocare gli allievi con movimenti variati e creativi.

Grazie ad un insegnamento ben strutturato, l'allievo acquisisce progressivamente un repertorio di mezzi espressivi e diversi stili di danza. Apprende a padroneggiare il rapporto con lo spazio e il tempo, a giocare con oggetti e ad utilizzarli per sviluppare nuove forme espressive. Acquisisce inoltre la capacità di entrare in rapporto con un compagno, di decodificare il suo «messaggio» e di rispondergli tramite il movimento.

- 
- *Varie sfaccettature della danza*
  - *La danza è espressione e movimento*
  - *Obiettivi specifici*



## 3 Apprendere

### 3.1 Apprendere il ritmo

Non è semplice insegnare a bambini o adolescenti a muoversi con ritmo. Come possono imparare ad esprimersi secondo un ritmo? Vi proponiamo quattro sistemi possibili.



- *Muoversi secondo un ritmo dato*
- *Entrare nel ritmo del movimento*
- *Riprodurre e adattare dei movimenti in musica*
- *Trovare il ritmo ed i movimenti*

#### Proposto dal docente:

1 ritmo

–

#### Compito dell'allievo

trovare il movimento

2 movimento

–

trovare il ritmo adatto

3 movimento e ritmo

–

proporre un'interpretazione

4 tema

–

trovare il movimento e il ritmo

#### 1 Dare il ritmo, trovare il movimento

Il battito del cuore e i ritmi terrestri sono fenomeni che provano l'importanza del ritmo per la vita dell'uomo. La musica è il supporto privilegiato per l'apprendimento del ritmo. Tuttavia, dato che la comprensione e la percezione del ritmo e della musica sono molto soggettivi, è essenziale avviare il processo con temi semplici. Esempio: partendo da una melodia, creare inizialmente movimenti sul ritornello, imparare i movimenti proposti nella canzone; eseguire man mano adattamenti per percepire l'unità musica-movimento.

#### 2 Dare il movimento, trovare il ritmo

Si possono collegare movimenti ripetitivi sotto forma di concatenamento ritmato che ne rispetta la struttura interiore. L'obiettivo consiste nel rispettare il ritmo personale adattandosi in seguito a quello imposto. Il salto in alto o la concatenazione di esercizi su un percorso agli attrezzi rappresentano l'occasione di vivere il movimento in forma ritmica ed estetica. Il docente può facilitare l'apprendimento con l'accompagnamento ritmico o dando dei consigli ai singoli allievi. La scoperta di un ritmo di movimento dato dipende comunque in larga misura da motivazione, conoscenze, vissuto e impegno da parte dell'allievo.

### 3 Riprodurre e adattare i movimenti in musica

Le dimostrazioni di movimenti con accompagnamento musicale devono essere precise e semplici. Gli allievi si eserciteranno con un tempo sufficientemente ampio a memorizzare la struttura del concatenamento ritmico. Sin dall'inizio il docente sensibilizzerà gli allievi sul rispetto del ritmo e dei movimenti. In tal modo essi potranno vivere il movimento e sviluppare le proprie capacità musicali e ritmiche.

La scelta dell'accompagnamento musicale e del ritmo per la creazione di movimenti precisi esige alcune nozioni musicali di base.

Il tempo dipende dalla statura degli allievi; un accompagnamento musicale adeguato per lo spostamento a passo di corsa per gli adulti è troppo lento per i bambini.

Tempi di riferimento

- per *correre*: da 150 a 180 battute al minuto
- per *saltellare*: da 110 a 140 battute al minuto
- per *allungare e rafforzare*: da 60 a 80 battute al minuto

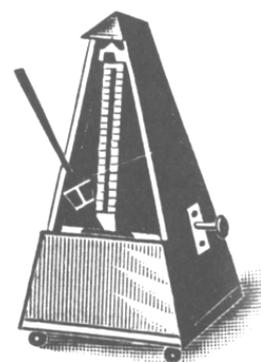
Anche quando si devono imitare ritmi e movimenti, come avviene nella messa in moto o nella danza folcloristica, l'allievo deve vivere il ritmo. Per principio si raccomanda di iniziare provando i movimenti senza musica (l'apprendimento del passo del valzer ad esempio, può iniziare con una sequenza di tre passi). I passi di base delle danze folcloristiche, invece, di solito possono essere provati sin dall'inizio con la musica.

### 4 Dare un tema, trovare il ritmo e il movimento

La forma elementare dei movimenti ritmici, nello stesso tempo la più esigente, consiste nel creare una sequenza di movimenti partendo da un'idea o da un tema.

Ritmo e movimento sono elaborati e provati fin quando chi li esegue sente una certa armonia. Ecco alcuni esempi:

- accompagnare a voce il ritmo dello spostamento (marcia, corsa ecc.)
- combinare spostamenti ritmati con un accompagnamento acustico originale (diversi strumenti a percussione)
- immaginare movimenti relativi a un poema, illustrare un testo
- a partire da un tema, elaborare una sequenza di movimenti con un accompagnamento musicale originale o già esistente.



## 3.2 Interpretare e mettere in scena

### Mettere in scena

La partecipazione degli allievi a un gioco espressivo è facilitata se il docente organizza situazioni ludiche che li coinvolgono e li motivano. Si possono scegliere temi o situazioni tratti dalla vita quotidiana, da racconti o leggende, dalla natura, dal mondo degli animali, dal circo ecc. In questo contesto ognuno esprime i propri sentimenti; non esiste quindi un'esecuzione «corretta» o «sbagliata». Quel che conta è unicamente l'effetto suscitato negli spettatori.

### Creare la fiducia e aprire spazi di libertà

Con gli esercizi preparatori e i giochi di introduzione, il docente crea poco a poco un clima di fiducia reciproca che favorisce forme di espressione molto più ricche. La creatività può esprimersi solo se i partecipanti dispongono di spazi liberi per giocare con il proprio corpo e sperimentare senza costrizioni le variazioni di movimento. Il docente deve proporre un processo di apprendimento largamente autonomo e dar prova a sua volta di spirito creativo nell'applicazione dei diversi elementi: impulso, consegne aperte, incoraggiamento, ecc.

L'espressione corporea è anche un'interessante forma di insegnamento in movimento nelle altre discipline scolastiche, come ad esempio la lingua e la musica. Essa è inoltre molto adatta alla realizzazione di attività di carattere interdisciplinare.

### Consigli per la pratica

- Suscitare interesse per l'inatteso e l'effetto sorpresa
- Suscitare la curiosità fingendo delle esitazioni volontarie
- Variare e rendere dinamica una sequenza ricorrendo alla rappresentazione di effetti contrari
- Cercare scambi animati, che rendano la presentazione più dinamica
- Usare costumi con parsimonia, per accentuare o caratterizzare l'effetto del movimento
- Mettere a punto e analizzare il progetto in comune, con gli allievi tenendo conto dell'effetto avuto sugli spettatori.

- *Mettere in scena situazioni motivanti*
- *Creare fiducia ed aprire degli spazi di libertà*
- *Consigli per la pratica*

➔ Apprendimento guidato, reciproco o autonomo:  
v. fasc. 1/1, p. 99



### 3.3 Apprendere a danzare

#### Risvegliare l'interesse per la danza

Cosa può fare il docente per far scoprire questo modo espressivo agli allievi? Come può motivarli alla danza?

Innanzitutto deve essere convinto di ciò che presenta ed essere in prima persona un esempio. All'inizio non è necessario che disponga di grandi competenze specifiche nel campo, in quanto l'obiettivo è quello di consentire agli allievi di ogni età di accedere ai primi approcci alla danza.

La moda, le forme di cultura alternative, l'ambiente sociale vissuto quotidianamente, sono fonti di ispirazione per avvicinarsi alla danza. Forme molto marcate come ad esempio l'Hip Hop, le danze della cultura urbana, quelle che hanno strutture ritmiche facilmente individuabili, come il rock'n roll o alcune danze folcloristiche, possono essere facilmente introdotte a scuola.

#### Attività guidata, con un compagno, autonoma

La «lingua danzata» e l'espressione corporea si sviluppano progressivamente tramite le attività «di imitazione» dei movimenti di un compagno (ruolo di esecutore), *d'interpretazione* (ruolo d'interprete) o *d'improvvisazione* (ruolo di creatore). Per imitazione l'allievo impara a costruire punti di riferimento e ad utilizzare la gestualità mostrata da altre persone. L'obiettivo dell'improvvisazione è di rispondere liberamente ad una richiesta tramite il movimento. L'alternanza di questi due modi di procedere rende dinamico l'insegnamento della danza.

#### Consigli pratici

*Creare movimenti:* danzare movimenti e sequenze di movimenti a partire da impulsi dati, riferendosi sia all'andamento del processo, sia alla forma del movimento.

*Proposta:*

- In gruppi, sulla base di alcuni movimenti immaginati, mettere a punto una concatenazione in cui appaiano tre fasi ben distinte; un inizio, uno sviluppo ed una fine. Esercitare insieme la sequenza.

*Danzare sulla base di un tema conosciuto o ispirandosi a un tema:* ogni concatenazione di movimenti o ogni forma di danza può ispirarsi a un tema conosciuto dai partecipanti. Il tema è un mezzo per dare un senso e consentire a ciascuno di identificarsi con i propri movimenti.

*Esempi:*

- La danza folcloristica «Corridinho mar e vento» è una forma di danza che evoca il vento. Danzare immaginando ed esprimendo le diverse caratteristiche del vento.
- «La danse du boxeur»: immaginare un combattimento di pugilato e danzarlo.

- *Suscitare l'interesse per la danza*
- *Attività diretta, reciproca o autonoma*
- *Consigli per la pratica*

➔ Apprendimento e insegnamento guidato, reciproco e autonomo: v. fasc. 1/1, p. 99

➔ Danza folcloristica «Corridinho mar e vento»: v. fasc. 2/4, p. 34

*Danzare riferendosi a uno stile:* ogni stile di danza ha le proprie particolarità ed una funzione espressiva caratteristica. Il docente può aiutare gli allievi a farsi una migliore rappresentazione di una danza utilizzando varie fonti di informazione (immagini, fotografie, tavole, testi ...).

*Proposte:*

- I movimenti molto stilizzati di una danza medievale richiamano le regole in auge nella vita di corte. Per consentire agli allievi di danzare il più fedelmente possibile, il docente può ricorrere ad un'immagine della vita di corte.
- La "Breakdance" è una sequenza di movimenti che riproducono un robot in azione. Esempio di compito per gli allievi: «immaginate di essere dei robot e muovetevi come degli automi. Quali sono le caratteristiche di questi gesti?»

*Danzare giocando:* danzare è innanzitutto avere un ruolo preciso con il quale identificarsi. Lo scopo è di imparare a interpretare un ruolo per lasciarlo in seguito.

*Suggerimenti:*

- Danzare con «Pierino e il lupo»; ogni animale viene rappresentato. Cercare di farli vivere tramite i movimenti.
- Creare una coreografia sulla musica del «Carnevale degli animali».

*Danzare con abilità:* gli allievi che hanno acquisito un ampio repertorio di espressione corporea sono in grado di esprimersi tramite il movimento in maniera differenziata. Per raggiungere tale obiettivo è essenziale sviluppare la qualità del movimento e la percezione del corpo.

*Proposte:*

- Provare delle sequenze precise fino a quando si padroneggiano i movimenti e l'espressione.
- Esercitarsi in una sequenza personale per fare in modo che possa essere fedelmente riprodotta.

*Danzare ispirandosi a fatti accaduti nel proprio ambiente:* gli allievi costruiscono progressivamente un rapporto con spazio, tempo, eventualmente con un compagno, un gruppo e/o un oggetto.

*Proposte:*

- Con un rock'n roll, concentrarsi sull'orientamento nello spazio e sulla posizione in relazione al compagno.
- Dirigere e seguire il movimento: danzare il tango con il compito di «dirigere e seguire il movimento»; sforzarsi di seguire il movimento del compagno.

*Danzare con ritmo e in modo dinamico:* la danza vive di ritmo e di dinamismo.

*Proposte:*

- Introdurre il valzer direttamente con la musica partendo dal bilanciamento o dal passo di valzer, modificando man mano la base ma sforzandosi di mantenere il ritmo.
- Sperimentare individualmente e liberamente una sequenza di movimenti con diversi accompagnamenti musicali (temi e cadenze variati).

➔ Sur le pont d'Avignon

➔ Pierino e il lupo

➔ Il carnevale degli animali, Saint-Saëns

➔ Rock'n Roll: v. fasc. 2/4 et 5

➔ Il valzer: v. fasc. 2/5

## 4 Insegnare l'educazione del movimento, l'espressione e la danza

### 4.1 Ideare

#### Condizioni dell'insegnamento

Di principio, l'educazione del movimento, del ritmo, dell'espressione e della danza fanno parte del programma di ogni classe. Va detto però che gli allievi durante la pubertà, soprattutto i maschi, sono spesso a disagio con le attività espressive, che possono causare lamentele o «bloccare» l'allievo. È indispensabile introdurre questi momenti in modo progressivo e con una certa cautela. Il docente sceglie un tema di partenza, ma altre forme più consuete possono essere utilizzate per questo scopo:

- Eseguire gli esercizi di messa in moto (scioglimento, allungamento, rafforzamento), sviluppare le capacità fisiche ponendo l'accento sulla qualità del gesto, sull'esecuzione degli esercizi di allungamento o di rilassamento.
- Integrare le idee degli allievi in una sequenza di spostamenti eseguiti nell'ambito del riscaldamento con corse e salti.
- Improvvisare una danza utilizzando gesti sportivi, ad es. movimenti del basket con accompagnamento musicale.

#### Contenuti, obiettivi e accenti

I risultati ottenuti nel campo dell'espressione e della danza provengono spesso da idee e da progetti comuni ad allievi ed insegnanti. Essi possono essere meno codificati di altre attività. Ogni pianificazione deve contenere una parte determinante, una sorta di quadro generale dei contenuti tematici (ad esempio danzare un rock, rappresentare delle sculture, creare una sequenza di movimenti per sviluppare alcune qualità fisiche grazie alla musica ...).

Prima della lezione, il docente sceglie la musica a seconda della funzione che le vuole attribuire: sostenere o provocare dei movimenti, imporre un ritmo. La musica può creare un'atmosfera, motivare, rilassare, influenzare l'attività intera, sostenere, facilitare l'apprendimento. Essa deve essere utile; è importante che gli allievi possano partecipare alla scelta della musica. Scoprirne una sconosciuta e accettare l'apporto dei numerosi stili disponibili può arricchire la lezione. In ogni caso il ritmo deve essere adatto al movimento. Pre-disporre una coreografia presuppone innanzitutto l'analisi del brano scelto (tempo, cadenze, misure, strutture ritmiche, fraseggio, stile, melodia).

#### Metodi di apprendimento e di insegnamento

Il docente prepara la lezione tenendo conto degli allievi, degli obiettivi e dei contenuti. Se si tratta di movimenti codificati deve rispettare gli stili e la tecnica proposta. Le dimostrazioni di forme più personali, per convincere, devono esprimere un sentimento, un'emozione, avere un senso per gli allievi. Se il docente vuole portare gli allievi ad un certo livello di competenza espressiva, è indispensabile che proceda in modo graduale, inserendo man mano brevi momenti di creatività.

- *Condizioni*
- *Contenuto, obiettivi accenti*
- *Metodi di apprendimento e di insegnamento*



➔ Sviluppare le qualità fisiche: l'allenamento: v. fasc. 1/1 p. 34 ss.

➔ Apprendere collaborando: apprendimento reciproco: v. fasc. 1/1, p. 99 ss.

➔ Scelta della musica: v. fasc. 2/2, p. 9

## 4.2 Realizzare

### Elaborare, sperimentare

I primi momenti dell'attività vanno gestiti in modo diverso a seconda della situazione e delle intenzioni che si hanno. Un valido mezzo consiste nel chiedere agli allievi di scoprire e sperimentare, di improvvisare su un tema o una musica dati, di imitare e poi modificare posture e movimenti, di completarli con nuove idee.

Proposte ...

*Per attività ritmiche:*

- Proporre situazioni-problema in relazione ad un ritmo
- Far compiere agli allievi ricerche su una musica, far loro interpretare liberamente dei movimenti
- Mostrare una sequenza di movimenti in musica.

*Per le attività espressive*

- Mettere a disposizione il materiale che stimoli a sperimentare e scoprire
- Proporre situazioni motorie motivanti che aiutino l'immaginazione
- Influenzare l'ambiente, creare un'atmosfera, (predisporre una semplice decorazione, abbellire la palestra, installare un proiettore ...).

*Per la danza:*

- Stimolare lo spirito di gruppo con una danza conosciuta
- A partire da una poesia, da un disegno, da una musica, trovare e concatenare fra loro forme di espressione danzate
- Danzare la stessa sequenza di movimenti variando stile e musica.

### Apprendere, adattare

Se si vuole acquisire e adattare il movimento si devono definire con precisione gli obiettivi che si vogliono raggiungere: «presentare movimenti danzati di grande valore estetico» oppure «sollecitare l'organismo in modo ottimale nel corso di un allenamento della condizione fisica». *Esempi:*

- Selezionare una sequenza di movimento di danza, una scena, impegnarsi a sviluppare ed affinare il progetto creativo.
- Combinare le concatenazioni predisposte ed esercitare gli elementi principali di una sequenza ritmata, di una danza ecc.

### Collegare, combinare, creare

Dopo una fase di allenamento svolta in piccoli gruppi, combinare e collegare in diversi modi i movimenti imparati. *Esempi:*

- Dare forma e presentare le produzioni
- Tutti assieme riprendere le idee di ciascun gruppo
- Completare, modificare, esercitare e dare una forma diversa alle sequenze e alle coreografie, variare nel tempo o nello spazio.

La lezione può terminare con un'attività di gruppo, con un momento di rilassamento, di meditazione, di ritorno alla calma, oppure con un massaggio reciproco.

- *Elaborare, sperimentare*
- *Imparare, adattare*
- *Collegare, combinare, creare*



➔ Creare: v. fasc. 1/1, p. 11

➔ Chiudere la lezione: il bilancio dell'attività: v. fasc. 1/1, p. 113

## 4.3 Valutare

### Presentarsi, giocare e danzare davanti al pubblico

Il docente o i compagni sono gli spettatori. Come regola generale, anche le creazioni molto brevi devono essere presentate alla classe durante la lezione. Si tratta di un momento particolare in cui l'allievo deve dimostrare di essere in grado di:

- concentrarsi o impegnarsi a fondo nel lavoro che sta eseguendo
- presentare un'attività con un inizio ed una fine precisi
- comunicare con i compagni spettatori.

Le dimostrazioni frequenti davanti al pubblico rafforzano la fiducia in se stessi e aiutano a vincere la timidezza.

### Imparare ad osservare

**Dall'esterno:** Gli osservatori imparano a decodificare, con l'aiuto di criteri precisi, e a comunicare le proprie impressioni. La critica è costruttiva, offre nuovi impulsi all'attore, è fatta in un clima amichevole e gli conferisce una nuova motivazione. Possibili domande:

- Quali immagini vedete?
- Quali associazioni di idee sorgono vedendo i movimenti?
- Cosa vi colpisce o vi tocca maggiormente?
- Cosa vi dà fastidio?
- Cosa vi stupisce?
- Come sono stati interpretati ritmo, idea e tema?
- Che cosa si potrebbe modificare, e come?

**Dall'interno:** Per l'attore spesso risulta difficile precisare la propria rappresentazione del movimento o dello spazio. Domande mirate gli consentono di esprimere a parole le sue impressioni. Egli può anche presentare la propria autovalutazione e parlarne con i compagni. Possibili domande:

- Quando ti sei sentito particolarmente a tuo agio?
- Cosa ti è sembrato spiacevole?
- L'intensità era adatta, la fase di recupero sufficiente?
- Quali sensazioni ha provocato il movimento?
- Come hai percepito la musica?
- Come ti sei sentito con i tuoi compagni?
- Cosa vorresti cambiare?
- Quali proposte concrete si potrebbero formulare?

### Gestire insieme progetti, formulare nuovi obiettivi

Le discussioni sono fatte in vista di un ulteriore sviluppo del progetto, della modifica di una sequenza, di una critica costruttiva. Sono proposte in un clima di fiducia e collaborazione. Alcuni aspetti del progetto possono essere isolati ed affidati ad alcuni allievi, con il compito di provarli ed eventualmente migliorarli. Una delle lezioni seguenti sarà l'occasione per presentare i risultati del nuovo prodotto elaborato.

- *Presentarsi, giocare e danzare davanti al pubblico*
- *Imparare a osservare*
- *Realizzare assieme progetti, formulare nuovi obiettivi*



Ⓣ Il bilancio dell'attività:  
v. fasc. 1/1, p. 113

➔ Valutare:  
v. fasc. 1/1, p. 116



## Bibliografia

- Andrieu, B., (1993). Le corps dispersé: une histoire du corps au XXe siècle. Paris: L'Harmattan.
- Andrieu, G. (1992). Force et Beauté. Histoire de l'esthétique en éducation physique aux XIX et XXe siècles. Bordeaux: P.U.
- Aslan, O. (1993). Le corps en jeu. CNRS.
- Beaudot, A. (1980). La créativité à l'école. Paris:PUF.
- Béjart, M., Mannoni, G., Masson, C. (1995). Maurice Béjart. 2e éd.. Lausanne: Plume.
- Bertrand M. & Dumont, M. (1972). Expression corporelle, mouvement et pensée. Paris: Vrin.
- Bonéry, A., Cadopi, M. (1990). Danse, EPS et didactique des APS. Paris: AEEPS.
- Bruni, C., ed. (1992). Danse et pensée: une autre scène pour la danse. Colloque international pour la danse et la recherche chorégraphique contemporaine. Germ (1993).
- Cadopi, M., Bonnery, A. (1990). Apprentissage de la danse. Joinville-le-Pont: Editions Actio, Collections Ars.
- Clair, S. (1995). Jean Babilée ou la danse buissonnière. Van Dieren.
- Danse en milieu scolaire (1995). Nantes: CRDP.
- Delacroix, M. & Flamand, J. (1982). De l'expression corporelle aux APEX. Paris: Ed. Sport et Plein air.
- Delage, M., Flamard M. P. et coll. Enseigner la danse. Revue E.P. S no. 226.
- Fraisse, P. (1974). Psychologie du rythme. Paris: P.U.F.
- Graham, M. (1992). Mémoire de la danse. Actes Sud.
- Hodgson, J., Perston, V. (1991). Introduction à l'oeuvre de Rudolph Laban. Paris: Actes Sud.
- Jacques-Dalcroze, E. (1965). Le rythme, la musique et l'éducation. Lausanne: Foetisch Frères éditeurs.
- Laban, R. (1971). The mastery of movement. Londres: Macdonald and Evans.
- Laban, R. (1994). La maîtrise du mouvement. Paris: Actes Sud.
- Lamour, H. (1981). Terminologie du rythme. Pour un langage commun en E.P.S. in E.P.S.(169), mai-juin 1981, pp. 59-61.
- Lamour, H. (1985). Pédagogie du Rythme. Paris: Editions Revue E.P.S.
- Levieux, F. Levieux, J. P. Expression corporelle. Revue E.P.S./I.N.J.
- Martin, J. (1991). La danse moderne. Paris: Actes Sud.
- Martinet, S. (1990). La musique du corps Cousset (CH): Ed. Delval.
- Michel, M. Ginot, Il. (1995). La danse au XXe siècle. Paris: Bordas.
- Midol, N. (1982). Théories et pratiques de la danse moderne. Paris: Amphora.
- Mons, G. (1994). Le système de l'expression, un exemple de l'épistémologie de l'homme de terrain. Paris: STAPS.
- Niclas, L. (1993). La danse dans le monde. Armand Colin.
- Pidoux, J.Y. (1990). La danse art du XXe siècle? Lausanne: Editions Payot.
- Place, J. M. (1993). Et la danse? Revue d'esthétique no. 22.
- Pujade-Renaud, C. (1992). Martha ou le mensonge du mouvement. Many.
- Robinson, J. (1993). Danse, chemin d'éducation: pour une pédagogie de l'être. Robinson.
- Walsch Guerber, N., Leray, C., Maucouvert, A. (1991). Danse. Paris: Editions Revue EPS.