

2

Fascicolo 2 Volume 5

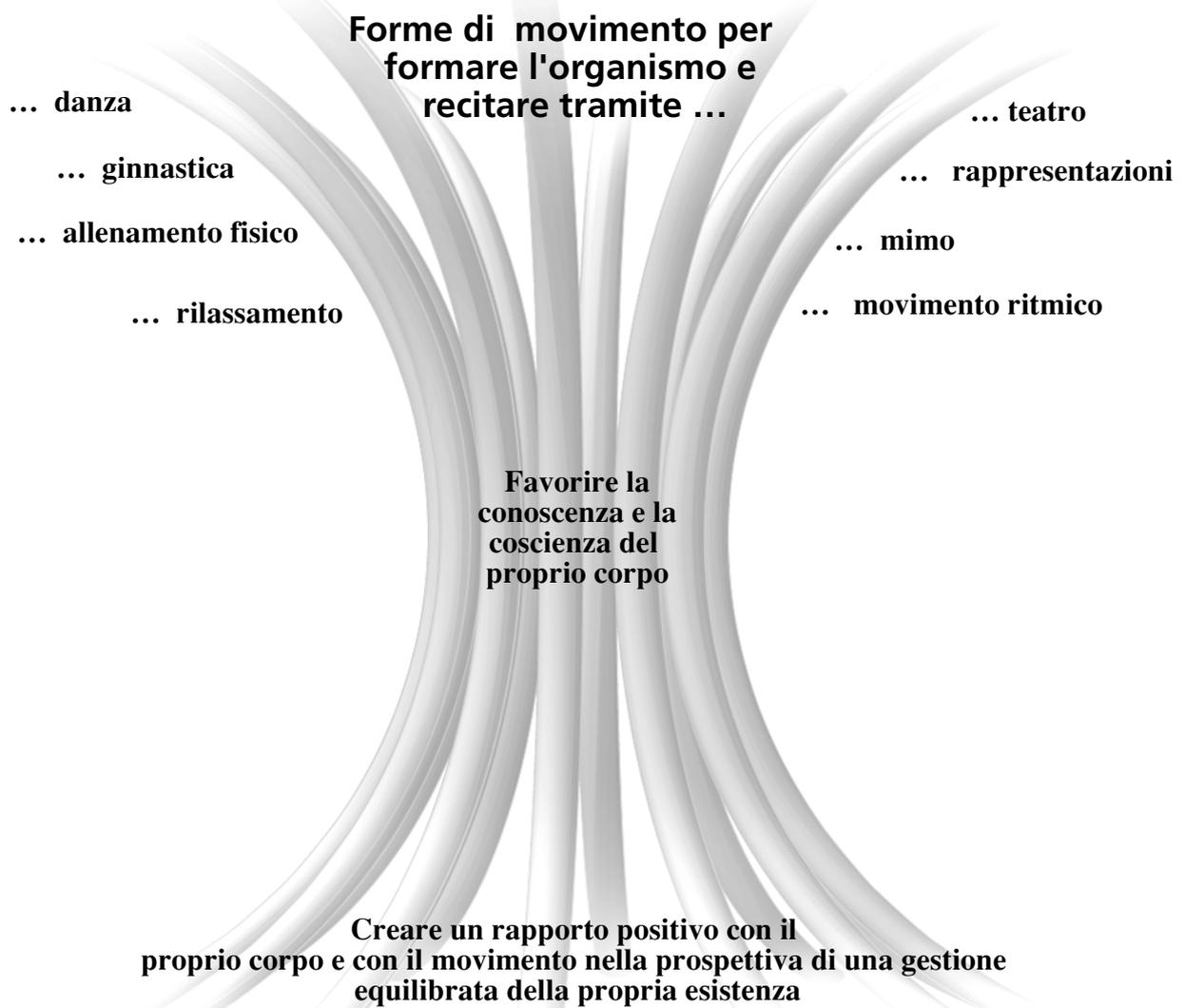


Movimento Rappresentazione Danza

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

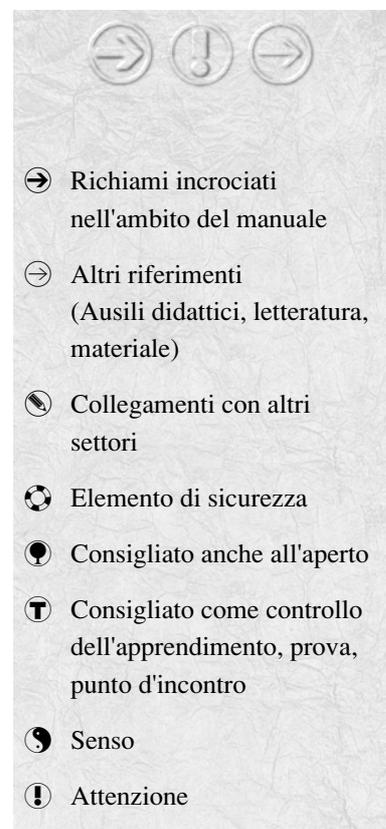
- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Percepire	
1.1 Percezioni cinestetiche	3
1.2 Scoprire la respirazione	4
1.3 Vedere – ascoltare – sentire	5
2 Muoversi – sollecitare– alleviare – distendere	
2.1 Muoversi – il presupposto di uno sviluppo sano	6
2.2 Mobilità	8
2.3 Allungamento statico – stretching	9
2.4 Test di mobilità	10
2.5 «Mostrate i piedi ...!»	11
2.6 Forza e allenamento della forza	12
2.7 Allenamento della forza a casa	13
2.8 Percorso per la forza	14
2.9 Allenamento della condizione fisica	15
2.10 Sollevare e trasportare	16
2.11 Qualche consiglio	17
2.12 Rispettare la propria schiena	18
2.13 Rilassamento e massaggio	19
2.14 Imparare a massaggiare	20
3 Muovesi a ritmo	
3.1 La funzione della musica nell'insegnamento	21
3.2 La palla salta e il cerchio danza	22
3.3 Comunicare con l'aiuto di un bastone	23
3.4 Il nastro	24
3.5 Double-dutch – saltare con la corda doppia	25
4 Esprimersi	
4.1 Il teatro gestuale – un gioco di movimento	26
4.2 Teatro dei piedi	27
4.3 Sto in piedi – cammino	28
4.4 Le borse viventi	29
4.5 Scivolare entro una guaina	30
5 Danzare	
5.1 Saper danzare – creare dei movimenti	31
5.2 I balli di sala	32
5.3 Il rock'n' roll	33
5.4 Il valzer viennese	34
5.5 La samba	35
5.6 Balliamo il reggae con la musica di «Kiosk»	36
5.7 La breakdance	37
5.8 La streetdance	38
5.9 Il cortile della ricreazione come tema di streetdance	39
Bibliografia / Ausili didattici	40



Introduzione

Percepire

Si possono sensibilizzare i giovani in merito al loro corpo insegnando loro ad osservarlo in situazioni diverse e a valutare le differenze. La percezione cosciente del corpo è un passo importante nel cammino verso la propria identità, soprattutto in questo periodo che comporta notevoli cambiamenti fisici. Migliorare la percezione corporea è preoccupazione costante in tutti i fascicoli.

➔ Organi dei sensi:

v. fasc. 1/5, p. 9;

Globalità: v. fasc. 1/5, p. 13

Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere

Gli adolescenti devono imparare come comportarsi con il proprio corpo, conoscere le diverse forme di sollecitazione e di distensione e sapere che cosa esse provocano nell'essere umano. Una buona percezione del corpo consente di accettarlo più facilmente. I giovani migliorano i fattori della condizione fisica e della coordinazione e imparano ad allenarli. Devono inoltre imparare la corretta respirazione, vista la sua importanza ai fini del benessere in generale.



Muoversi ritmicamente

La messa in scena del movimento, l'espressione e la danza, sono elementi importanti che aiutano il giovane nella ricerca della sua identità, offrendogli la possibilità di percepire il proprio corpo in diverse situazioni e di essere creativi. Vivere i propri ritmi e quelli provenienti dall'esterno, riconoscere ed accettare la sfida. Si tratta di attività primordiali, in quanto danno ai giovani la possibilità di vivere il proprio corpo al loro ritmo e a ritmi diversi (in modo consapevole e personale).

Esprimersi

Interpretando ruoli diversi, i giovani hanno modo di mettere alla prova le loro capacità espressive. L'espressione corporea, che si usi o meno del materiale, deve mantenere un carattere ludico, procurare piacere e nutrirsi di immaginazione e della situazione. Gli esempi che proponiamo stimolano la scoperta di soluzioni individuali.

➔ Insegnamento autonomo e

reciproco: v. fasc. 1/5, p. 16

Danzare

Gli adolescenti imparano a conoscere diverse forme di danza. Serie di passi standardizzati precedono le creazioni personali, mentre consegne aperte incoraggiano l'espressione a livello individuale. È importante che l'allievo viva la danza ed esplori le proprie forme espressive.

Struttura delle pagine pratiche

Le pagine cosiddette pratiche sono suddivise per temi e propongono materiale per diverse lezioni. Il tema viene introdotto con alcune riflessioni. Gli esercizi vogliono essere una sorta di «materia prima» da adattare, variare e sviluppare. Il lavoro puntuale su un tema può concludersi con un controllo dell'apprendimento (segnato con una **T**), destinato a valutare i progressi fatti. Queste forma di test devono essere adattate alle predisposizioni degli allievi e agli obiettivi.

➔ Concepire e pianificare:

v. fasc. 1/5, p. 17 ss. e fasc.

2/1, p. 13

⚠ I metodi di valutazione raccomandati sono indicati con una **T** a margine.

1 Percepire

1.1 Percezioni cinestetiche

Il rapporto con il proprio corpo

Una percezione differenziata del proprio modo di essere è alla base di un rapporto armonioso con il proprio corpo. Usando il termine «armonioso» vogliamo sottolineare l'accettazione del proprio corpo, con i suoi punti forti e le sue debolezze, ed una conseguente responsabile attenzione nei suoi confronti.

Gli adolescenti devono imparare ad ascoltare attentamente sensazioni ed emozioni. Cosa provo correndo? Mi sento leggero? Faccio fatica a respirare? Il mio corpo sopporta lo sforzo?

Questo fascicolo dedica notevole attenzione alle *percezioni cinestetiche*, definite come la *percezione del proprio corpo, dei suoi movimenti e delle sue tensioni interiori*. Questa coscienza del corpo e questo senso del movimento possono essere affinate nelle seguenti situazioni:

- Provare, scoprire e percepire le possibilità di movimento delle diverse parti del corpo.
- Percepire i diversi stati di tensione del corpo sperimentando i contrari: tensione e rilassamento di una parte del corpo.
- Percepire la tensione e l'orientamento del corpo in posizioni diverse, indicare la propria posizione nello spazio, la posizione delle parti del corpo o lo stato di tensione di alcune di esse dopo aver eseguito consegne motorie a occhi chiusi.

Respirare in modo consapevole

La respirazione per l'essere umano è vitale; respirare liberamente e profondamente influisce positivamente sul nostro fisico. In fatto di trattenere o accelerare la respirazione in un momento di eccitazione indicano che le emozioni hanno un'influenza diretta su di essa. Grazie ad una respirazione consapevole si possono sciogliere ad esempio spalle e mani, in quanto essa ha un notevole influsso sul flusso energetico presente nel corpo e sostiene movimenti efficaci e globali. È importante che gli adolescenti trovino il proprio ritmo di respirazione, adatto al loro ritmo di movimento individuale.

Respirare, ma come?

- Respirare profondamente con il petto e il ventre.
- Respirare consapevolmente e trovare il proprio ritmo personale sotto sforzo.
- Concentrarsi sull'espiazione: l'espiazione completa richiede una particolare attenzione.
- *Espirare* durante uno sforzo notevole (muscolare)!

➔ Rapporto con il proprio corpo: v. fasc. 2/4, p. 3; apprendere a rilassarsi: v. fasc. 2/4, p. 23

➔ Organi di senso: v. fasc. 1/5, p. 9 e fasc. 1/1, p. 32; Modello d'azione: rappresentazione mentale – rappresentazione esterna: v. fasc. 1/5, p. 14

➔ Saluto al sole: v. fasc. 2/5, p. 4

1.2 Scoprire la respirazione

Il movimento presuppone una respirazione adeguata, che va curata in modo consapevole. Gli esercizi seguenti sono adatti ad esempio ad un circuito a stazioni o per il ritorno alla calma.

Una buona respirazione dà energia e stimola! Prendi coscienza della tua respirazione!

Respirare correttamente: gli allievi imparano a respirare grazie a diversi esercizi:

- Espellere l'aria: A è seduto, B appoggia il palmo della propria mano su diversi punti della schiena di A, che cerca di scuotersela di dosso espirando.
- Una lunga espirazione: gli allievi si distribuiscono nella palestra, camminando per tutta la durata dell'espirazione. Espirando emettono dei suoni. Si fermano per inspirare, si orientano e iniziano da capo. Per cominciare anche senza emettere suoni.
- Ogni allievo ha a disposizione 5 respirazioni, da usare come meglio crede scegliendo liberamente il tragitto in palestra.
- A chiude gli occhi, B lo guida.

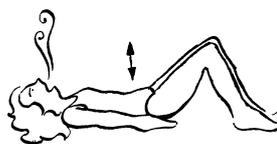


➔ Indicazioni sulla respirazione: v. fasc. 2/5, p. 3; Integrare esercizi di respirazione nelle «pause in movimento».

➔ Gli allievi devono innanzitutto abituarsi al rumore e al suono che producono respirando in modo consapevole!

Respirare consapevolmente: distesi sulla schiena con le ginocchia flesse e le braccia lungo il corpo. Inspirare attraverso il naso e sentire il ventre che si solleva (ev. poggiandovi sopra una mano; rilassare gli addominali). Espirare completamente. Ripetere lentamente 15 volte, espirare tramite la bocca.

- Espirazione: la parte bassa della schiena è a contatto con il terreno (controllare con le mani).
- Chi sente l'addome sollevarsi ed abbassarsi?
- Chi sente il proprio cuore che batte?



➔ Rilassare gli addominali!

Respirazione e rilassamento: A si mette con la schiena rivolta a B. Flette leggermente le ginocchia, tira le braccia di B, si abbassa caricandosi B sulla schiena. In seguito tende leggermente le gambe; B si rilassa, mentre A si scuote lievemente, inspira e espira.

- Respirare con un compagno: A è disteso sul ventre, a braccia allargate. B lo aiuta a respirare ponendo le mani ai lati del coccige e premendo leggermente a ogni espirazione. Subito dopo le mani scivolano un po' più in alto ai lati della colonna vertebrale.



⚠ Deporre delicatamente il compagno. È necessario un buon rapporto di fiducia perché A possa distendersi sulla schiena di B.

Saluto al sole: una sequenza di movimenti che comporta un'alternanza di movimenti per inspirare ed espirare. Da eseguire lentamente.

- 1 Sollevare le braccia e inarcarsi all'indietro - inspirare
- 2 Piegarci in avanti con il corpo teso - espirare.
- 3 Poggiare le mani a terra, la gamba destra indietro, sollevare la testa, liberare il petto - inspirare.
- 4 Gamba sin. verso la ds, tendere la schiena, espirare.
- 5 Porre il piede destro fra le mani - inspirare.
- 6 Avanzare il sinistro, corpo inclinato - espirare.
- 7 Braccia in avanti, raddrizzarsi - inspirare.
- 8 Abbassare le braccia sui fianchi - espirare.



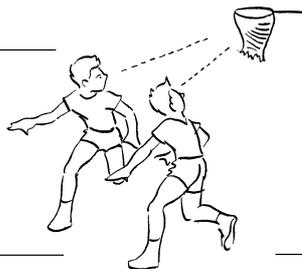
➔ Una sequenza di respirazioni è adatta ad esempio per il ritorno alla calma alla fine di una lezione. Se possibile rispettare i ritmi dei singoli. Adattarsi al proprio ritmo di respirazione e ripetere diverse volte.

1.3 Vedere – ascoltare – sentire

I diversi esercizi di percezione possono rendere l'adolescente più sensibile riguardo a quello che avviene nel suo corpo, alla scoperta degli altri o a quanto avviene attorno a lui. Per arrivare a tanto bisogna prevedere sufficiente tempo ed essere pazienti.

Sapresti dire quello che succede dentro di te? Conosci i tuoi sensi?

Punto fisso: gli allievi fissano un punto, un oggetto o un attrezzo nella palestra, poi si muovono liberamente continuando a guardare il punto scelto. Quali posizioni e quali modi di muoversi sono possibili? Evitare le collisioni.

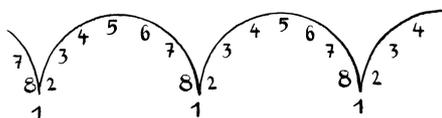


➔ Percezioni grazie agli organi di senso: v. fasc. 1/5, p. 9

➔ Percezione visiva.

Riconoscere fraseggi musicali: correre, saltare ... al ritmo della musica. All'inizio di ogni fraseggio cambiare direzione o modo di muoversi. Per l'esercizio è adatto un brano musicale con fraseggi a otto tempi.

- Imitazione: A salta 8 tempi, poi B lo imita.
- Gli allievi trovano forme personalizzate di movimenti e saltelli.



➔ Percezione acustica.

Tastare una scultura: A si trasforma in una statua vivente. B (a occhi chiusi) tasta il corpo del compagno e cerca di mettersi nella stessa posizione, fino a che punto riesce ad imitare il compagno?

- In tre: uno scultore A, una scultura B e la massa da modellare C. A tasta a occhi chiusi la scultura B, per poi cercare di riprodurla sempre a occhi chiusi con la massa da modellare C.

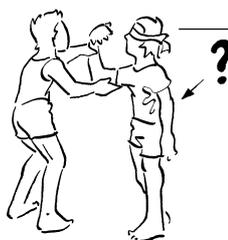


➔ Percezione tattile e cinestetica

⚠ Nella classi miste separare maschi e femmine.

Simmetrie del corpo: A mette il braccio destro in una posizione qualunque. B (a occhi chiusi) cerca di mettere il braccio sinistro in posizione simmetrica. Provare diverse posizioni di partenza e diverse tensioni muscolari.

- Stesso esercizio ma con le gambe.
- Braccio opposto in posizione asimmetrica, ecc.

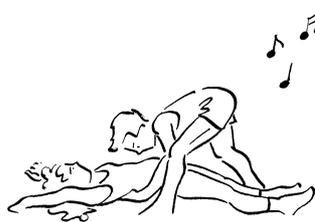


➔ Percezione cinestetica.

🕒 Gli esercizi di percezione si possono fare anche in classe.

Resistenza: A si stende a terra in una posizione libera e poi si irrigidisce. B cerca di farlo rotolare, ma A gli resiste. Quanta resistenza si deve fare per rotolare senza problemi, solo poco, o non muoversi affatto? Si può usare anche una musica di accompagnamento per sottolineare il movimento facile e quello difficoltoso.

- A non oppone resistenza, ma accompagna la spinta di B. Quale energia è necessaria per metterlo in movimento?

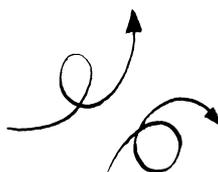


➔ Percezione cinestetica.

🕒 Divisi in gruppi, gli allievi inventano due esercizi per allenare la percezione cinestetica e poi li mostrano alla classe. Tutti insieme si discute sulle sensazioni avute facendo gli esercizi.

Rotazioni: lo scopo di ogni forma di rotazione è quello di sentire le sensazioni e notare la differenza fra destra e sinistra.

- Girare 2–3 volte a sinistra, fermarsi, e fissare brevemente un punto. Cosa provoca nel corpo questo movimento? Si nota una differenza girando a destra?
- Girare cambiando la posizione delle braccia, o variando la velocità. Chi sa fare una piroetta?



➔ Percezione vestibolare.

⚠ Eseguire gli esercizi sempre girando da ambedue i lati; anche a occhi chiusi (prima e dopo la rotazione).

2 Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere

2.1 Muoversi – il presupposto di uno sviluppo sano

Muoversi è importante

Per svilupparsi armoniosamente gli adolescenti hanno bisogno di muoversi e di ricevere sollecitazioni adeguate ai bisogni individuali. Il buon funzionamento degli organi dipende in buona parte da fattori genetici, ma può essere migliorato con delle attività adeguate. Se mancano sollecitazioni del genere, bambini e adolescenti non possono svilupparsi appieno. Una carenza di movimento è un fattore di rischio che può portare a posture sbagliate, sovrappeso, disturbi cardiovascolari e a problemi psicologici. Le conseguenze dannose di una carenza di movimento si fanno sentire soprattutto in età avanzata.

➔ Anticipazione dei cambiamenti: v. fasc. 1/1, p. 30 ss.

Condizioni sfavorevoli

La nostra vita quotidiana è caratterizzata da automatizzazione, televisione, computer ed automobile; tutti oggetti che limitano le occasioni di muoversi. I giovani sono obbligati ad accettare una vita passiva e a passare molto tempo in posizione seduta, poco adatta dal punto di vista fisiologico. Anche a scuola, soprattutto ai livelli superiori, quasi sempre si lavora stando in posizione seduta.

Non siamo fatti per stare sempre seduti

Stare seduti a lungo, spesso anche in posizioni scorrette, aumenta la pressione sui dischi delle vertebre, soprattutto a livello lombare. Ciò può portare ad un raccorciamento dei muscoli tonici e ad un indebolimento di quelli fasici. In posizione seduta, i muscoli tonici del petto si accorciano, le spalle cadono in avanti, perché quasi sempre i muscoli opposti fasici (muscoli fra le scapole, quelli che fissano le scapole e gli estensori della schiena) sono indeboliti. Spesso i flessori tonici del ginocchio e delle anche si accorciano, in quanto poco spesso sollecitati in tutta la loro lunghezza e la muscolatura fasica dell'addome e dei glutei è indebolita (adattamento negativo). Questi casi di squilibrio muscolare (o neuromuscolare) portano a posture scorrette che a loro volta causano una limitata funzionalità e sovraccarichi dolorosi. Per evitare accorciamento e indebolimento, bisogna allungare e potenziare i muscoli in modo sistematico e regolare.

👉 Scuola e salute:
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.;
allungamento:
v. fasc. 2/5, p. 8 ss.;
rafforzare:
v. fasc. 2/5, p. 12 ss.

La scuola in movimento

Bisogna organizzare la vita a scuola prevedendo posizioni di lavoro variate e pause attive. Come complemento di una educazione fisica intensa, ciò potrebbe contribuire ad evitare i problemi dovuti alla sedentarietà e a migliorare la resistenza alle sollecitazioni e le capacità dell'apparato locomotorio.

👉 Scuola e movimento:
v. fasc. 7/5, p. 5;
Scuola in movimento:
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.

La stazione verticale – una lotta costante contro la gravità

La posizione eretta è un eterno gioco di equilibrio, una lotta incessante dei muscoli contro la forza di gravità. Per uscire vittoriosi da questa sorta di combattimento, bisogna disporre di un sistema di sostegno ben sviluppato e di una muscolatura scheletrica ben allenata.

➔ Forza e resistenza:
v. fasc. 1/1, p. 35 ss.



Stare diritti presuppone delle capacità fisiche

«Con il termine fitness, si intende generalmente la capacità di vivere dell'essere umano e le sue attitudini ad eseguire delle azioni volontarie in un dato momento» (RÖTHIG, 1992, p. 165). Le sue componenti principali sono: la forza, la resistenza, la mobilità, buone qualità coordinative e la capacità di distendersi. La volontà di migliorare queste qualità motorie è più importante del livello che esse hanno sul momento. Un dosaggio adeguato dell'allenamento migliora le prestazioni. L'allenamento è la condizione indispensabile di una postura ottimale ed aumenta benessere e qualità di vita.

➔ L'allenamento:
v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

Nei giovani fra il sesto ed il nono anno di scuola l'età scolastica e quella biologica (sviluppo) spesso non corrispondono. Per ottenere una maggiore resistenza agli sforzi e migliorare le prestazioni dello sforzo fisico sono necessari interventi differenziati ed adattati al singolo individuo. Il volume (almeno 3 sequenze settimanali) e il dosaggio individuale dell'allenamento risultano determinanti.

➔ Aspetti specifici:
v. fasc. 1/5, p. 6 ss.;
dosaggio e volume dell'allenamento: v. fasc. 4/5, p. 4

Posizione esterna – posizione interiore

Anche i problemi psicologici influenzano la posizione eretta. Durante la pubertà gli adolescenti sentono esigenze ed hanno doveri, per cui l'insegnamento dell'educazione fisica non dovrebbe sottoporli ad ulteriori tensioni, ma piuttosto creare delle occasioni per imparare a far fronte a sollecitazioni del genere. Il dialogo fra docente ed allievi, il rispetto e la fiducia reciproci sono le basi necessarie al benessere di entrambe le parti.

➔ Apprendere e insegnare:
v. fasc.1/5, p. 12 ss.

2.2 Mobilità

Mantenere la mobilità iniziale

Nella vita di tutti i giorni la mobilità viene utilizzata di rado. Fra gli adolescenti già si riscontrano dei raccorciamenti muscolari causati da una posizione di lavoro e nel tempo libero seduta e monotona. Questi raccorciamenti limitano la mobilità ed aumentano il rischio di lesioni, arrivando a causare posture scorrette e una diminuzione della produttività. Bisogna quindi prestare attenzione a mantenere la mobilità, definita dalla mobilità articolare e dalla capacità di allungamento.

- *La mobilità articolare* dipende dalla struttura delle articolazioni.
- *La capacità di allungamento* dipende dall'elasticità (che può essere allenata) dei muscoli che concorrono al movimento dell'articolazione.

La mobilità è la sola caratteristica fisica ottimale durante l'infanzia, che si dovrebbe cercare di mantenere inalterata. Durante la pubertà i giovani vivono periodi di rapida crescita, e la mobilità diminuisce in modo sensibile man mano che si cresce. A questa età si impone dunque un apprendimento dosato e sistematico dell'allungamento.

Allungare – ma come?

Nei bambini l'allungamento è inutile, mentre negli adolescenti diventa sempre più importante. Bisogna mettere regolarmente in primo piano la mobilità, ad esempio facendo dei test, per far capire agli allievi quanto essa sia importante. I giovani dovrebbero essere in grado di allungare i principali gruppi muscolari in modo autonomo e conoscere i principi generali dell'allungamento *dinamico e statico*.

- *La tecnica dell'allungamento dinamico* si distingue grazie a movimenti continui. L'allungamento dinamico stimola il sistema cardiovascolare e riscalda. Deve essere fatto dolcemente, in quanto con un allungamento brusco si scatena un riflesso che porta ad una immediata contrazione del muscolo, che a sua volta impedisce un allungamento ottimale.
- *La tecnica dell'allungamento statico* (stretching) è molto efficace e consente di allungare al meglio alcuni gruppi muscolari, se fatto coscientemente.

Allungare – ma quando?

Durante la vita di tutti i giorni a scuola, gli adolescenti dovrebbero avere modo di muoversi e di allungarsi. Durante la lezione di educazione fisica gli esercizi di allungamento sono integrati a seconda degli obiettivi e della materia da trattare e secondo i bisogni del docente e degli allievi (ad es. esercizi di allungamento come ritorno alla calma alla fine della lezione).

Alcuni punti importanti a proposito di allungamento

- Interrompere le posizioni monotone e stereotipate con esercizi di allungamento, sia a scuola che a casa.
- Non allungare muscoli infortunati di recente.
- Rinunciare ad un allungamento statico troppo intenso poco prima di una competizione, a causa del suo effetto rilassante.

➔ Test di mobilità:
v. fasc. 2/5, p. 10

👉 Fare esercizi di stretching
come allenamento a casa:
v. fasc. 2/5, p. 9

2.3 Allungamento statico – stretching

Gli adolescenti devono sapere perché è importante e con quale tecnica possono migliorare la propria mobilità articolare. Per un allungamento fatto da soli si possono utilizzare esercizi sia statici che dinamici. In questa pagina gli allievi imparano i punti importanti e come eseguire gli esercizi correttamente.

La mobilità ha un'influenza diretta sul benessere e sulle capacità produttive.

Indicazioni per un allungamento e uno stretching corretti:

- Scaldare i muscoli prima di allungarli. Allungare i muscoli utilizzati per un allenamento della forza
- Mettersi nella posizione indicata nel disegno e spostare il corpo nel senso della freccia.
- Tenere la posizione fra 20 e 30 secondi. Ripetere.
- Respirare in modo regolare e disteso.
- Equilibrio stabile! Non inarcarsi! Evitare di sentire dolori nei muscoli! Allungare dolcemente!
- Adattare gli esercizi alla sollecitazione che seguirà/ precedente
- Introdurre nuovi esercizi di allungamento con prudenza.

➔ Allungare: v. fasc. 2/5, p. 8

Ⓣ Nel nono anno di scuola gli allievi sanno eseguire correttamente i cinque esercizi; sanno a cosa fare attenzione durante l'allungamento (citare almeno tre punti importanti).

Esercizio 1: Tricipite della sura

- Posizione: parte posteriore delle gambe
- Origine: coscia; inserzione: calcagno (tendine d'Achille).
- Funzione: abbassare il piede, sollevare i bordi interno ed esterno del piede.
- Raccorciamento: pericolo di distorsione del piede.



⚠ Tendere tutto il corpo.

Esercizio 2: Retto femorale

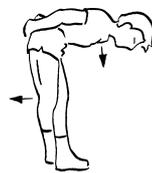
- Posizione: parte anteriore della coscia.
- Origine: bacino; inserzione: protuberanza della tibia (nel tendine è inserita la rotula).
- Funzione: estensione ginocchio, flessione anca.
- Raccorciamento: pericolo di incurvare troppo la schiena, problemi alla rotula.



⚠ Evitare la schiena inarcata! Coscia parallela alla gamba d'appoggio, piede tenuto per il collo del piede. Eseguendo l'esercizio distesi sul ventre, si evita di spingere il bacino in avanti.

Esercizio 3: Bicipite femorale

- Posizione: parte posteriore della coscia.
- Origine: bacino (tuberosità ischiatica); inserzione: gamba.
- Funzione: flessione ginocchio, estensione anca.
- Raccorciamento: bacino bloccato, strappi.



⚠ Tenere la schiena diritta, cercare la posizione orizzontale, ad es. appoggiare le mani contro un muro.

Esercizio 4: Muscoli iliaco e pettineo

- Posizione: davanti l'articolazione dell'anca.
- Origine: parte interna del pube, regione lombare; inserzione: lato interno del femore.
- Funzione: flessione delle anche, abbassare il bacino.
- Raccorc.: incurvamento, lombari troppo sollecitati.



⚠ Evitare inarcamenti!

Esercizio 5: Fascia lombo-dorsale

- Posizione: regione delle vertebre lombari.
- Origine: apofisi delle vertebre lombari.
- Funzione: estensione della colonna lombare.
- Raccorciamento: pericolo di curvature eccessive.



⚠ Tirare dolcemente le ginocchia al petto, distendere la muscolatura della nuca.

2.4 Test di mobilità

Imparare esercizi che sviluppano la capacità di allungamento consente agli adolescenti di conoscere meglio la propria mobilità articolare. Ciò contribuisce ad un miglioramento *individuale* della mobilità tramite un allenamento regolare a domicilio.

La mobilità migliora se ti alleni in modo regolare?

Esercizi per verificare la mobilità in generale:

- Lasciando le braccia morbide congiungere le mani . Passare con un piede al di sopra delle mani senza toccarle.
- Unire le mani dietro la schiena . Un braccio passa da sopra, l'altro da sotto, poi si cambia.
- Posizione raggruppata con i piedi paralleli. I talloni restano a contatto con il terreno. I glutei arrivano praticamente a toccare i talloni.
- Posizione seduta a gambe incrociate (posizione del sarto).



Ⓣ Fare il test di mobilità almeno una volta per ogni anno scolastico. Annotare i risultati a confrontarli anno dopo anno.

Test 1: Tricipite della sura

In piedi, distanti dal muro quattro lunghezze di piede, spingere i talloni a terra; appoggiare gli avambracci al muro e tendere il corpo.

- *Scopo*: rimanere appoggiati comodamente per un certo periodo di tempo.



Ⓢ Angolo di 60° fra terreno e gambe

Test 2: Retto femorale

Distesi a terra sul ventre: una gamba tesa, tirare l'altra dolcemente verso il gluteo con le mani; presa al collo del piede.

- *Scopo*: il tallone dovrebbe toccare i glutei (senza tirare con forza!).

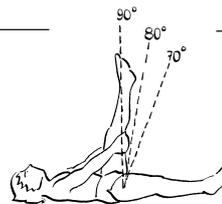


Ⓢ Respirare tranquillamente!

Test 3: Bicipite femorale

Distesi sul dorso a gambe tese: sollevare una gamba mantenendo la regione lombare a contatto con il terreno.

- *Scopo*: raggiungere un angolo di 90° con la gamba tesa.



Ⓢ Tendere la gamba sollevata!

Test 4: Muscoli iliaco e pettineo

Distesi sul dorso: tirare una gamba piegata verso il petto con le due mani.

- *Scopo*: la gamba a terra dovrebbe rimanere a contatto con il terreno in tutta la sua lunghezza, la coscia dell'altra dovrebbe arrivare a toccare il petto.



Ⓢ Eventualmente eseguire l'esercizio sull'elemento superiore del cassone.

Test 5: Fascia lombo-dorsale (regione lombare)

Esercizio 1: posizione seduta: flessioni del tronco a gambe tese, portare le mani verso le dita dei piedi.

- *Scopo*: le punte delle dita toccano le dita dei piedi!



Ⓢ Durante la pubertà gli adolescenti sono spesso incapaci di toccare i piedi in quanto le gambe sono troppo lunghe rispetto al tronco.

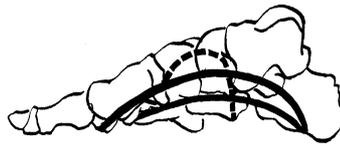
Esercizio 2: in piedi su una panchina; piedi alla larghezza delle anche, gambe tese, flettere il tronco in avanti (scala +/-; con lo zero all'altezza della panchina)

- *Scopo*: raggiungere e superare il bordo della panchina.

Ⓢ Annotare i risultati dell'esercizio 2 per poterli poi confrontare fra loro.

2.5 «Mostrate i piedi ...!»

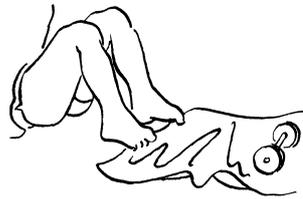
Il piede serve da superficie d'appoggio, da ammortizzatore e da leva per potersi spostare. Una vita passiva e sollecitazioni troppo intense possono portare ad un affossamento della volta plantare e ad un aumento del rischio di lesioni dell'articolazione tibio-tarsica e a posture non corrette. Per preservare un buon funzionamento delle volte longitudinale e trasversale può essere utile un allenamento specifico. Camminare a piedi nudi ogni volta che ciò sia possibile!



L'allungamento e il rafforzamento della muscolatura del piede evitano danni e prevengono infortuni.

Allenare le dita dei piedi: un sostegno muscolare insufficiente dei tendini può comportare un appiattimento della volta plantare. Bisogna quindi allenare la muscolatura del piede, e le dita devono partecipare attivamente agli esercizi.

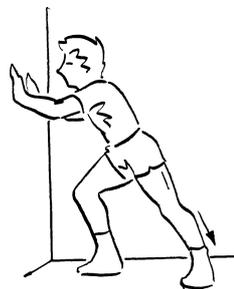
- Stando seduti, tirare a sé un asciugamano.
- Raccogliere con le dita dei piedi dei piccoli oggetti, come ad esempio biglie, e deporli in un recipiente.
- Lanciare i dadi con le dita dei piedi.
- Raccogliere una corda per i salti.
- Seduti o in piedi, giocare con le dita dei piedi con una pallina o una corda per saltare.



⚠ Fra un esercizio e l'altro allungamento attivo delle dita dei piedi.

Prevenire le lesioni : il rischio di ferirsi aumenta se i muscoli del polpaccio sono troppo corti. La conseguenza possono essere distorsioni del piede o dei legamenti. Esercizi e mezzi di prevenzione consigliati:

- Allungamento statico (anche con ginocchio flesso).
- Rafforzare la muscolatura posteriore e laterale della gamba: seduti, incrociare le gambe e spingere i piedi verso l'esterno, camminare sui talloni; saltelli laterali (ta-tam); spingere un pallone medicinale verso il muro con un piede, camminare sulla punta dei piedi.



➔ Meglio prevenire che guarire!

⚠ Appoggiare il piede dietro sull'asse della spinta (90° rispetto al muro).

Ginnastica a piedi nudi: la muscolatura dei piedi può essere allenata efficacemente. Lavare e massaggiare i piedi dopo l'allenamento. Asciugare bene le dita.

- All'aperto: correre, saltare e saltellare su un fondo naturale, diseguale ed elastico (prato, campo, sabbia ...).
- In palestra: esercizio simile, ma su una pista realizzata con i tappeti.
- Esercizi di equilibrio.
- Camminare su piccoli attrezzi disposti a terra: cerchi, corde per saltare, bastoni, palloni medicinali, corde ...
- Esercizi agli attrezzi: sbarra, parallele, trave, elementi del cassone, spalliere.
- Corsa: al termine della lezione (previo accordo con il custode della scuola), fare una corsa nella neve.
- Recitare una scena teatrale con i propri piedi.
- Auto-massaggio dei piedi.



⚠ Possibili punture d'insetti; accertarsi di eventuali allergie e avere a disposizione i prodotti adeguati.

2.6 Forza e allenamento della forza

Nella vita di tutti i giorni gli adolescenti praticamente non sono mai obbligati ad usare la forza, per cui risultano debolezze muscolari, in particolare nella zona delle spalle, del tronco e delle anche. Tali carenze potrebbero portare a delle posture scorrette. Un allenamento globale della forza è necessario per poter attuare delle prestazioni nella vita di tutti i giorni, nelle attività sportive e non da ultimo per evitare dei dolori dovuti ad una postura carente.

Allenamento della forza

La forza è la capacità di vincere una resistenza. La forza resistenza è la capacità dei muscoli di resistere alla fatica durante uno sforzo medio o di lunga durata. La forza resistenza è molto importante nella vita di tutti i giorni.

A scuola si utilizza soprattutto il metodo dinamico, ovvero l'allenamento della forza tramite il movimento. Il peso del corpo funge da resistenza negli esercizi. Esempi: saltellare, saltare, arrampicare, ginnastica agli attrezzi, tenersi in equilibrio ed esercizi specifici di rafforzamento. Bisognerebbe sempre completare l'allenamento della forza con esercizi di allungamento (ad es.: stretching).

Specificità dello sviluppo biologico durante la pubertà

L'aumento della produzione dell'ormone sessuale maschile testosterone consente, soprattutto nei giovani, di sviluppare la forza in condizioni adeguate. Durante un certo periodo l'apparato locomotorio risulta più fragile a causa della crescita accelerata. In questo periodo di crescita soltanto gli esercizi della forza che non sollecitano la colonna vertebrale sono ammessi. È necessario un rafforzamento sistematico.

Rafforzare la muscolatura addominale

Una muscolatura addominale ben allenata e ben funzionante allevia la colonna vertebrale ed è indispensabile per una buona postura. Una muscolatura troppo debole degli addominali e troppo corta alle anche e nella regione lombare fa scivolare il bacino in avanti. Ne consegue una incurvatura non fisiologica della schiena, non di rado causa di dolori dorsali.

Allenare la forza dalla testa ai piedi

I dolori che interessano la regione delle spalle e della nuca sono dovuti ad una carenza di lavoro manuale al di sopra della testa. Ai nostri giorni quanti devono stendere la biancheria o caricare del fieno su un carro con un forcone? Ecco allora che bisogna fare in palestra movimenti a livello più alto della testa: arrampicare, sospendersi, forme di appoggio rovesciato, lanci con due mani, ecc. Il rafforzamento della muscolatura dei piedi fa parte integrante di un allenamento globale della forza.

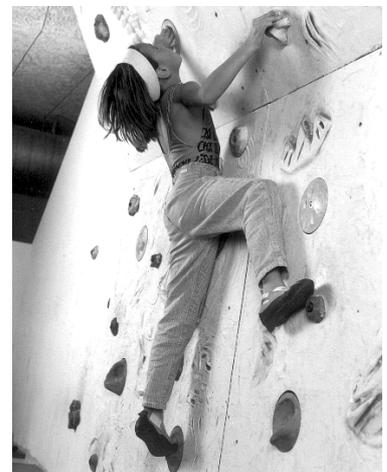
Il rafforzamento da solo non basta

Rispettare l'ordine: riscaldare – allungare – rafforzare – allungare.

➔ Massa muscolare dell'adolescente: v. fasc. 1/1, p. 41

➔ Forza:
v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

Consigli per allenare le qualità della condizione fisica in un circuito di allenamento:
sforzo: 40–50 secondi
pausa: 20–30 secondi



➔ «Mostrate i piedi ...»:
v. fasc. 2/5, p. 11

➔ Rafforzare e allungare:
v. fasc. 2/5, p. 13

2.7 Allenamento della forza a casa

Una muscolatura capace di resistere alla fatica è indispensabile per realizzare prestazioni fisiche e per mantenere una postura corretta. I sei esercizi seguenti una volta imparati possono essere fatti da ciascuno per conto proprio.

La forza contribuisce a una buona postura e a realizzare prestazioni sportive.

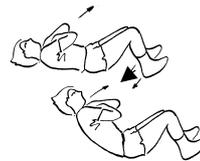
Allenamento specifico della forza resistenza

- Eseguire i movimenti lentamente ma con regolarità e senza fermarsi (si può usare un accompagnamento musicale).
- Consigliamo da 10 a 30 ripetizioni con carico medio (dal 30% al 50% della forza massimale).
- Rendimento ottimale: 3 serie, pause da 1 a 2 minuti.
- Evitare di incurvare la schiena, respiro regolare.
- Rispettare l'ordine: riscaldare – allungare – rafforzare – allungare.

➔ Forza: v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

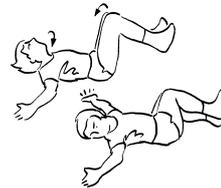
Ⓣ Nel nono anno di scuola gli adolescenti sono in grado di svolgere correttamente tre serie da 10 a 30 ripetizioni per ciascun esercizio.

Flessioni del tronco (retti addominali): sollevare lentamente il tronco e arrotondare la colonna vertebrale, tenendo le mani incrociate sulle spalle. Le gambe sono flesse, con i talloni che premono a terra. Eseguire il movimento lentamente.



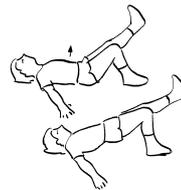
⚠ Sollevarsi lentamente (una vertebra dopo l'altra).

Tergicristallo (addominali obliqui): flettere le ginocchia e portarle lateralmente a sinistra e a destra senza toccare terra. Per stabilizzare il corpo allargare la braccia, tenendo le spalle sempre a contatto con il terreno. Spostare la testa dal lato opposto al movimento delle gambe.



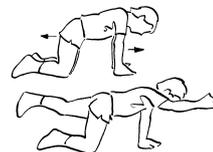
⚠ L'esercizio si può fare anche con le gambe tese.

Sollevere le anche (glutei e muscoli delle gambe): una gamba flessa, l'altra tesa. Sollevare il bacino da terra distendendo le anche. Se possibile le anche dovrebbero soltanto sfiorare il terreno. Inizialmente appoggiarsi su ambedue le gambe.



➔ Anche i muscoli glutei hanno la tendenza ad indebolirsi!

Estensione del tronco (estensori e muscoli anteriori del tronco): in appoggio facciale sulle ginocchia, sollevare una gamba e il braccio opposto fino alla posizione orizzontale e tenderli. All'inizio eseguire l'esercizio solo con le gambe o le braccia.

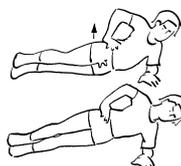


Appoggio facciale (tricipiti e grande muscolo pettorale): tendere il corpo teso come una tavola. Se le mani sono molto vicine, lavorano i muscoli delle braccia, se si allontanano lavorano i pettorali. Inizialmente eseguire l'esercizio dall'appoggio facciale sulle ginocchia. Più difficile con le mani rivolte all'interno.



➔ Appoggiare dolcemente il corpo per verificare la posizione.

Flessioni laterali del tronco (muscoli laterali del tronco): appoggio laterale sui gomiti. Sollevare il bacino fino a tendere il tronco, Abbassarsi senza toccare terra. Più difficile sollevando la gamba superiore.



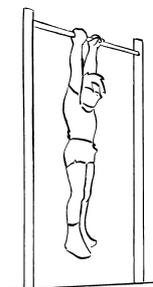
2.8 Percorso per la forza

Non di rado si rilevano dolori muscolari e articolari nella regione delle spalle o della nuca, dovuti allo scarso lavoro svolto dai muscoli interessati. Nella lezione di educazione fisica si dovrebbe spiegare il senso di tale lavoro e sollecitare la muscolatura della parte superiore del corpo in modo autonomo, ricorrendo magari a un percorso, da eseguire eventualmente suddivisi in squadre (gara).

Sospendersi o arrampicare contribuiscono a migliorare la postura.

In sospensione, in appoggio, in equilibrio

Sbarra all'altezza di salto: sospendersi e spostarsi lateralmente. Sbarra all'altezza dell'appoggio: spostarsi lateralmente all'appoggio e sedersi sulla sbarra. Sbarra all'altezza delle ginocchia; tenersi in equilibrio.



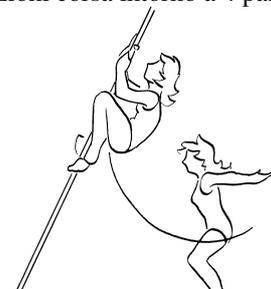
Flessioni del tronco in avanti

Flettere il tronco, appoggiare le gambe su un cassone; lo stesso con rotazione laterale del tronco. Dopo 10 ripetizioni 20 saltelli alla corda.



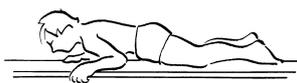
Salto alla pertica

Saltare su una pertica il più in alto possibile e poi arrampicarsi. Dopo 4 ripetizioni corsa intorno a 4 paletti.



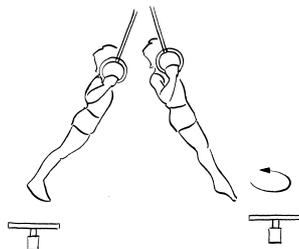
Tirarsi su una panchina

Distesi sul dorso o sul ventre, tirarsi con una o due mani lungo una panchina. Corriere intorno ad un paletto e tornare nella posizione di partenza.



Bilanciare agli anelli

Sospesi agli anelli con le braccia flesse, si oscilla fino a un'altra panchina, si esegue un mezzo giro e si torna al punto di partenza. Gli allievi possono scegliere una consegna supplementare.



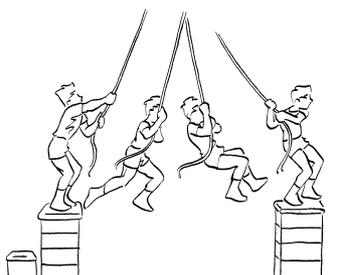
Avanzare spingendosi con i talloni

Distesi su un rivestimento che scivola sul terreno, avanzare per 5 metri spingendosi con i talloni. Rialzarsi, tornare di corsa al punto di partenza e ricominciare da capo.



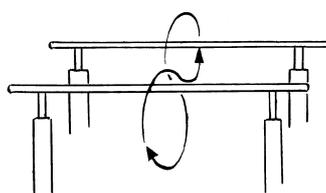
Oscillare alla corda

Partire da un cassone per atterrare su un altro, eseguire un mezzo giro e tornare al punto di partenza. Infine eseguire 10 palleggi di pallavolo.



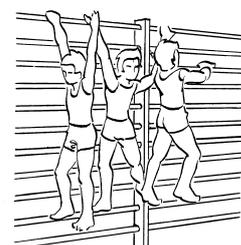
Arrampicarsi alle parallele

Eseguire un otto attorno agli staggi delle parallele senza toccare mai terra. Corriere intorno a 4 paletti dopo aver eseguito 2 o 3 passaggi alla parallele.



Sospendersi e girarsi

Sospesi alle spalliere, girare dalla posizione dorsale a quella ventrale e poi tornare alla dorsale, se possibile senza mettere i piedi in appoggio. Dopo 5 ripetizioni 20 saltelli alla corda.



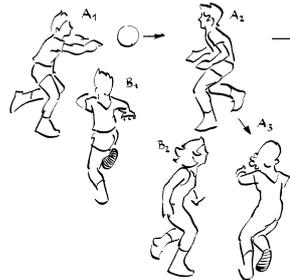
2.9 Allenamento della condizione fisica

L'allenamento della condizione fisica comprende tutte le forme di allenamento della resistenza o della forza (polso: 170 battiti meno la metà dell'età). Forme di gioco rendono più piacevole l'allenamento.

Come deve essere il tuo polso al termine dello sforzo e dopo tre minuti di recupero?

Varianti dei dieci passaggi: un punto per la squadra che riesce ad eseguire 7 passaggi consecutivi. Quale squadra ha più punti dopo 3 minuti? Misurare il polso quando il gioco viene interrotto

- Scelta libera del pallone. Spostamenti solo a piedi uniti o saltellando su un solo piede (si può cambiare dopo 10 saltelli).
- Dieci passaggi con i piedi o con dei bastoni.

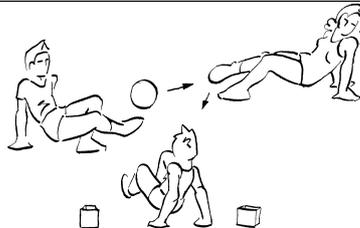


⚠ Con l'allenamento i tempi di recupero si accorciano sempre più (misurare il polso tre minuti dopo lo sforzo).

➔ Giochi di inseguimento e di corsa: v. fasc. 4/5 e 5/5, p. 5

Calcio seduto: 2 squadre giocano una contro l'altra, segnando contro panchine svedesi, con gli allievi che si spostano muovendosi su mani e piedi, ma tenendo i glutei a terra. Gli allievi fissano le regole.

- Con porte segnate sulle pareti. Il portiere può alzarsi in piedi.
- Con due palloni.



➔ Invitare gli allievi a riflettere, variare gli esercizi e far scoprire altre forme!

Lotta per la palla: un tappetone è disposto su ciascuna lunetta del campo di pallacanestro, con sopra 4-5 palloni medicinali. Due squadre si affrontano cercando di difendere le proprie palle e di rubare quelle degli avversari. Dopo 3, 4, 5 minuti, quale squadra ha più palloni sul proprio tappeto?

- A e B in ginocchio su un tappeto. Al segnale, A cerca di tenere il pallone sul tappeto, mentre B cerca di farlo andare a terra.
- 2 contro 2: il pallone deve essere portato dietro una linea prestabilita.



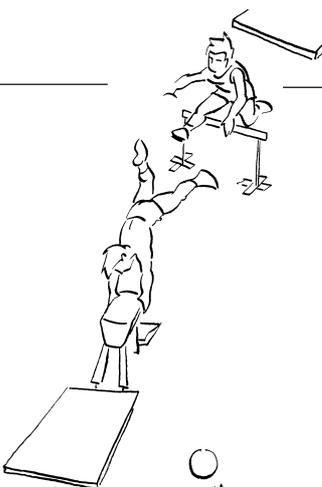
➔ Con la lotta si allena sempre la forza: v. fasc. 3/5, p. 23 ss. e 5/5, p. 55

⚠ Stabilire chiaramente le regole del fair-play.

➔ Lotta: v. fasc. 3/5, p. 22 s.

Percorso a ostacoli: 4-6 allievi predispongono un percorso a ostacoli (scelta degli attrezzi libera o imposta). Ogni gruppo prova il proprio percorso. Dopo qualche prova, i gruppi cambiano percorso.

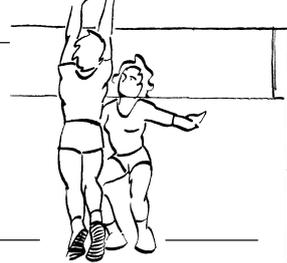
- A parte seguito da B che scatta quando A arriva al primo ostacolo ... L'ultimo di ciascun gruppo blocca il cronometro quando passa il traguardo. Annotare i tempi. Quale squadra ha realizzato i tempi migliori? Quale squadra migliora il proprio tempo?
- Quanti percorsi realizza una squadra mentre un'altra centra per 20 volte il canestro?
- Percorso a ostacoli da «siamesi» (esempio: con le gambe legate) o in gruppo (esempio: reggendo tutti la stessa corda).



➔ Percorso a ostacoli: v. fasc. 2/4, p. 20; palla bruciata con ostacoli: v. fasc. 4/5, p. 11

Ⓜ Un gruppo di 4-6 allievi sceglie un gioco dal ritmo intenso, che tutta la classe esegue. Gli allievi indicano poi se si tratta di un efficace allenamento per la condizione fisica.

Allenamento complementare: a completamento o al termine di una lezione dedicata allo sviluppo di determinate abilità, è possibile allenare la condizione fisica eseguendo serie di esercizi, ad esempio 20 muri a rete nella pallavolo.



2.10 Sollevare e trasportare

È fondamentale prendere l'abitudine di sollevare e trasportare i carichi in maniera corretta. Gli adolescenti devono imparare come limitare le forze che agiscono sul loro corpo.

Sollevare correttamente: senza strappi, schiena dritta, gambe flesse.

Trasportare correttamente: carichi vicini al corpo, ripartiti in maniera simmetrica.

Gli esercizi che seguono si inseriscono bene in un percorso, a patto di non eseguirli sotto forma di gara.

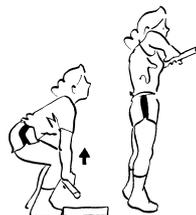
Lancio del pallone medicinale: lanciare il pallone pesante contro il muro, a un compagno, al di sopra della corda ... con ambedue le mani.

- Con stacco sulle due gambe e un salto.
- A sinistra e a destra.
- Dopo una rotazione a sinistra e a destra.
- Elaborare proprie forme.



➔ Lanciare con la rincorsa del lancio del peso: v. fasc. 4/5, p. 28 ss.

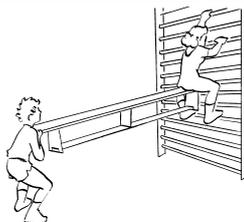
Sollevamento pesi, lo strappo: gli allievi sono in piedi, a gambe leggermente divaricate, con davanti una sbarra poggiata su un tappeto. Piegare anche e ginocchia tenendo la schiena più dritta possibile. Tendere tutto il corpo e sollevare la sbarra fino alle cosce, al ventre o al petto.



⊕ Attenzione al modo corretto di appoggiare i carichi.

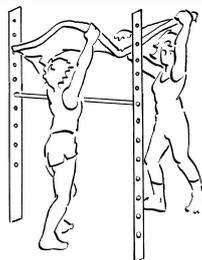
Sollevare una panchina: fissare una panchina alle spalliere all'altezza della spalle. Porsi all'estremità della panchina, a gambe leggermente divaricate, con la panchina fra i piedi. Mantenendo la schiena sempre dritta sollevare la panchina al petto ed abbassarla.

- Si può appesantire la panchina con un compagno, che si regge alle spalliere con due mani.



⊕ Trasportare, fissare e staccare le panchine in due.

Trasportare i tappeti: sollevare in maniera corretta un tappeto da terra, prendendolo sui lati corti. Esempio: trasportare un tappeto al di sopra di una panchina nel senso della lunghezza (equilibrio), o di una sbarra fissata all'altezza del petto (cooperazione) ... girare intorno ad un paletto e tornare alla partenza.



➔ Ripetere regolarmente le informazioni su come caricare correttamente i tappeti sul carrello.

Trasportare dei carichi: il portatore è seduto su un cassone (all'altezza di una sedia); si carica sulla schiena un compagno seduto dietro di lui, lo trasporta fino ad un altro cassone della stessa altezza e ve lo deponde delicatamente.

- Teleferica: A e B si tengono alle spalliere. A esegue flessioni sulle ginocchia tenendo B sulle spalle (se necessario aiutarsi con le braccia). A decide su durata ed intensità dell'esercizio. B può scegliere il ritmo delle flessioni.



⊕ Consegna: l'angolo delle ginocchia non è mai inferiore a 90°!

➔ Un tempo ci si faceva trasportare sui passi alpini a bordo di portantine!

⊕ Gli allievi mostrano come sollevare e trasportare correttamente dei carichi.

Sai come fare per sollevare e trasportare dei pesi senza gravare troppo sulla schiena

2.11 Qualche consiglio

La posizione verticale costituisce una costante sollecitazione dell'apparato locomotorio. Comportamenti non fisiologici possono portare a lesioni soprattutto a livello di regione cervicale e lombare. Durante la lezione di educazione fisica è necessario sensibilizzare gli adolescenti sui pericoli insiti in determinati comportamenti.

Si dovrebbe agire secondo il principio seguente:

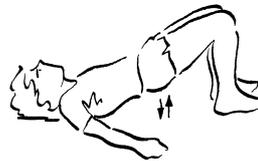
- In generale preferire i movimenti dolci e la ginnastica statica (stretching) a quelli bruschi e esasperati.

Ci muoviamo con una certa intensità, ma rispettando i nostri limiti.

➔ Evitare sollecitazioni non fisiologiche: v. fasc. 1/1, p. 44 e fasc. 2/4, p. 8

Evitare incurvatures: raccomandazione valida non solo quando si fa ginnastica, ma anche sollevando pesi.

- *Scopo:* rinforzare schiena e glutei.
- *Sbagliato:* distesi sul ventre, sollevare contemporaneamente braccia e gambe (banana).
- *Esatto:* distesi sul ventre, la testa sul prolungamento della colonna vertebrale, sollevare braccia e gambe in alternanza. Oppure: sulla schiena, con le gambe piegate, sollevare i glutei. Oppure: in appoggio facciale sulle ginocchia; sollevare e distendere alternativamente braccia e gambe.



Evitare brusche flessioni del busto:

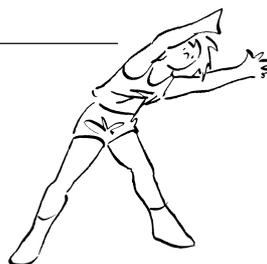
- *Scopo:* allungare i muscoli posteriori delle cosce e gli estensori della schiena.
- *Sbagliato:* in piedi o seduti, flessioni repentine del tronco, con vigorose oscillazioni.
- *Esatto:* esercizio di allungamento statico: distesi sulla schiena, sollevare una gamba in verticale. Oppure: distesi sulla schiena, tirare le ginocchia unite verso il petto.



📌 Test di mobilità:
v. fasc. 2/5, p. 10

Evitare movimenti di rotazione:

- *Scopo:* sollecitare tutto il corpo, mobilità.
- *Sbagliato:* movimenti circolari e rapidi, flessioni di scatto, allungamenti eccessivi della colonna vertebrale.
- *Esatto:* allungare lentamente i gruppi muscolari scelti man mano.



Evitare le rotazioni della testa:

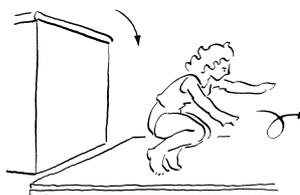
- *Scopo:* mobilità della colonna cervicale.
- *Sbagliato:* rotazioni dinamiche della testa.
- *Esatto:* allungamento statico: fare lentamente «sì» o «no» con la testa. Oppure: inclinarla di lato.



📌 Utilizzare un disegno o una fotografia della colonna cervicale come ausilio didattico.

Evitare i colpi eccessivi:

- *Scopo:* saltare da una certa altezza; ad es. da un attrezzo.
- *Sbagliato:* atterraggi duri e non ammortizzati.
- *Esatto:* preparare la ricezione contraendo i muscoli del tronco, toccare terra con le mani e se possibile eseguire subito dopo una capriola in avanti.



📌 Ricordare continuamente ai giovani che bisogna ammortizzare gli atterraggi.

2.12 Rispettare la propria schiena

La posizione verticale normale

Quando siamo in piedi, i centri di gravità delle diverse regioni, come bacino, ventre, petto e testa, si trovano sulla stessa verticale. La posizione è possibile solo se la muscolatura dispone di abbastanza *forza resistenza*.

Per sentire la *posizione verticale normale*, porsi in piedi con la schiena alla parete. Talloni, glutei, schiena e parte posteriore della testa toccano il muro (→ v. figura a destra).



Scaricare la colonna vertebrale nella posizione verticale

È opportuno alleviare il carico sulla colonna vertebrale quando si resta in piedi a lungo. Ad esempio, si dovrebbe:

- Flettere leggermente le ginocchia ed appoggiare la schiena alla parete.
- Trasportare il peso del corpo da un piede all'altro, sollevare i piedi.
- Appoggiarsi sulle braccia

Adattare la posizione seduta

Stare seduti troppo a lungo senza cambiare posizione può portare a lesioni dell'apparato locomotorio. Come per la posizione verticale, bisogna variare anche quella seduta, cambiando posizione, rilassandosi e allungandosi regolarmente, o facendo qualche movimento.



Solleverare e trasportare correttamente

Quando si sollevano e trasportano dei carichi, bisogna evitare flessioni e torsioni della colonna vertebrale. È importante trasportare i carichi il più possibile vicino al corpo e sollevarli senza scatti, per evitare lesioni alla colonna vertebrale.

Sia nello sport, sia nella vita di tutti i giorni, bisognerebbe caricare in modo simmetrico la colonna vertebrale.

Esempi:

- Usare uno zainetto al posto della cartella a mano.
- Suddividere le commissioni in due sporte e prenderne una per ogni mano.
- Sollevare una cassa flettendo le ginocchia e tenendo la schiena dritta; trasportarla vicino al corpo.



2.13 Rilassamento e massaggio

Distensione

Il rilassamento è un modo per far fronte alle tensioni psicofisiche cui veniamo costantemente sottoposti. Le diverse forme di rilassamento dovrebbero essere usate non soltanto durante l'ora di educazione fisica, ma anche in aula. Gli adolescenti devono imparare una migliore percezione del proprio corpo e a distendersi. Concentrandosi su sé stessi, si sviluppano le capacità di percezione e concentrazione. Chi sa rilassarsi riesce a concentrarsi meglio.

Rilassamento quotidiano

- Stirarsi, allungare i diversi gruppi muscolari (anche con l'aiuto del compagno).
- In una posizione comoda, a occhi chiusi: respirare profondamente - seguire l'aria inalata all'interno del corpo, concentrarsi sulle diverse parti del corpo, «portare» la respirazione dappertutto, contrarre e rilassare i muscoli, viaggio immaginario: il docente descrive con voce pacata una visione o una situazione.

Discutere di quello che si è provato. Gli adolescenti imparano a verbalizzare le proprie esperienze e imparano che ogni individuo percepisce le cose in maniera diversa.

Massaggio

Il massaggio è un eccellente mezzo per rilassarsi, prepara alla prestazione e riduce i tempi di rigenerazione dopo un intenso sforzo fisico. Previene le lesioni sportive, migliora le percezioni cinestetiche e risulta gradevole. Massaggiando un'altra persona gli adolescenti imparano ad agire con dolcezza e sensibilità, e acquisiscono una tecnica che dà benessere. Parlare delle esperienze fatte migliora e sviluppa le capacità di socializzazione. L'approccio al massaggio deve essere graduale; a seconda della classe, si tratta di scegliere fra diversi sistemi. Un possibile approccio: 1 – tecnica di rilassamento; 2 – automassaggio; 3 – massaggio di un compagno (ad es. con la palla o con le mani).

Anche semplici tecniche di massaggio possono essere molto efficaci; un semplice sfregamento migliora il drenaggio linfatico, un impastamento elimina le tensioni e i depositi di acido nei muscoli e scuotimento e allungamento sono efficaci contro le tensioni.

- Sfrugamento: si lavora con le mani aperte, con leggerezza ma in modo controllato. Immagine figurata: la mano è una barca sull'acqua, spingiamo l'acqua davanti a noi.
- Impastamento: «aspiriamo» il tessuto muscolare con le mani, lo solleviamo leggermente, lo impastiamo e lo lasciamo andare. Percorrere tutto il muscolo che si massaggia.
- Scuotimento: muoviamo leggermente le braccia o le gambe, tenendole per le articolazioni. Tirare è più gradevole di spingere. Immagine mentale: il corpo è pieno di acqua e noi la facciamo vibrare leggermente.

➔ Percepire:
v. fasc. 2/5, p. 3 ss.

➔ Allungamento: v. fasc. 2/5,
p. 8 ss.; imparare a distendersi:
v. fasc. 2/4, p. 22 ss.

➔ Percezioni cinestetiche:
v. fasc. 2/5, p. 3

2.14 Imparare a massaggiare

Ci si può distendere massaggiandosi da soli o grazie a un massaggio fatto da un compagno. In ogni caso è importante assumere una posizione comoda e avere del tempo a disposizione.

Sfregare – impastare – scuotere

- *Sfregare*: lavorare con le mani aperte, con movimenti regolari e controllati. Immagine mentale: le nostre mani sono come barche sul mare.
- *Impastare*: con le mani aperte, si solleva leggermente il tessuto muscolare, si impasta e lo si lascia riposare. Impastare sempre lungo le fibre muscolari e nella direzione del flusso del sangue venoso.
- *Scuotere*: prendere le braccia o le gambe alle articolazioni per farle muovere. Immagine mentale: il corpo è pieno d'acqua, che si deve far vibrare dolcemente.

**Riesci a distenderti?
Che cosa ti aiuta a farlo?**

Rilassarsi: A è disteso sul ventre, B gli tiene i piedi, distende i polpacci e muove e scuote dolcemente le gambe di A.

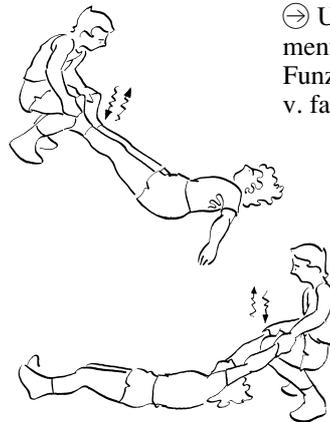
- Prendere l'altro ai polsi, scuotendolo leggermente.



⇒ Quando lavorano con un compagno, i ragazzi decidono da soli quando invertire i ruoli.

Scuotere e allungare: A è disteso sul dorso, con le braccia distese ai lati o sul prolungamento del corpo. B gli solleva i piedi di una trentina di centimetri e li scuote leggermente dall'alto in basso fin quando li sente vibrare leggermente. Mentre scuote le gambe, ruota i piedi verso destra e verso sinistra. Spostatosi dietro la testa di A, B solleva le braccia del compagno tenendole per i polsi. Quando A inspira, B, tira fin quando il corpo di A scivola a terra; quando espira, B rilascia la tensione. Ripetere per varie volte. Una volta finito di scuotere le gambe e le braccia del compagno, si deve fare attenzione a poggiarle dolcemente a terra. Invertire i ruoli.

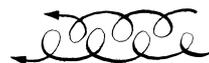
- Per la schiena: sollevare i polpacci e tirare le caviglie con brevi scosse. Tutto il corpo inizia a vibrare dolcemente nel senso della lunghezza.



⇒ Una musica d'accompagnamento adatta aiuta a rilassarsi. Funzione della musica: v. fasc. 2/5, p. 21

Automassaggio: allievi seduti con le ginocchia flesse. Si sfregano le gambe e le cosce in direzione del cuore. Dopo alcune ripetizioni iniziano ad impastare i muscoli. «Aspirare» il tessuto muscolare con le mani e «impastarlo» bene. Poi massaggiare l'altra gamba.

- Dopo aver assunto una posizione comoda, sfregare e poi impastare le braccia e le spalle



❗ Impastare con una o due mani, a spirale, in direzione del cuore.

Massaggiare il compagno con una palla: A è disteso sul ventre e respira profondamente. B appoggia una palla da ginnastica (morbida) sulla pianta dei piedi del compagno e inizia a massaggiare con movimenti circolari polpacci, cosce, schiena (ai lati della colonna), spalle e braccia.

- Utilizzando altre palle (da giocoliere, da tennis).



⇒ Chi massaggia si sincera che la pressione resti sempre gradevole.

3 Muoversi a ritmo

3.1 La funzione della musica nell'insegnamento

La musica può svolgere diverse funzioni nell'ambito dell'insegnamento. In particolare può:

- creare un ambiente o un'atmosfera (musica di sottofondo),
 - sostenere i movimenti (accompagnamento),
 - dare struttura e forma allo svolgimento dei movimenti,
 - dare idee per nuove creazioni.
- *La musica crea un'atmosfera:* dovrebbe favorire la concentrazione, ridurre le angosce, rilassare, calmare, consentire un avviamento armonioso della lezione o favorire il ritorno alla calma. Particolarmente indicate allo scopo sono la musica meditativa, le arie lente barocche, interpreti come Vollenweider, Deuter, Keith Jarret.
 - *La musica stimola:* deve scatenare la gioia di muoversi, stimolare ed avviare l'immaginazione. Sono adatte: la musica latino americana e interpreti come René Aubry, Myriam Makeeba.
 - *La musica sostiene i movimenti:* lo svolgimento ritmato e dinamico di un movimento o di una sequenza motoria può essere accompagnato da una musica ben strutturata e chiaramente definita che ne sostiene l'esatta esecuzione. La musica deve risultare trascinante durante un allenamento fisico, eseguendo passi di danza, combinazioni di movimenti da ripetere, sequenze motorie agli attrezzi e ogni altro genere di movimento (ad es. il nuoto). Sono adatte: disco, samba, rock'n roll, musica a 3 o 5 tempi (ad es. per le oscillazioni) di interpreti come Guem e Zaka, Jan Garbarek.
 - *La musica struttura:* la forma e la struttura della musica fanno da base per la composizione di sequenze di movimenti: le ripetizioni, le strofe, i ritornelli e i rondò determinano la forma esteriore di una sequenza di movimenti. Nell'allenamento di fitness si adatta il numero di ripetizioni alla struttura della musica. Sono adatte: la musica rinascimentale, le canzoni popolari, pop, rock, rap e hip hop.
 - *La musica invita alla creatività:* una musica poco strutturata può favorire la creatività; se all'inizio è più difficile, consente una maggiore libertà per la composizione di danze. Musiche monotone con pochi contrasti (ad es. Philipp Glas) permettono inoltre di creare fantasie di movimento. Esempi di musica di questo tipo sono: Carmina burana, commedie musicali come Cats, Hair, West side story, alcuni tango di Piazzolla, Shinore de R, Flatischler. Naturalmente anche in questo ambito bisogna tenere nella debita considerazione i desideri degli allievi.

Il docente dovrebbe porsi alcune questioni in merito all'uso della musica nella lezione:

- Perché usare la musica? Come accompagnamento, per motivare?
- Quali criteri deve soddisfare la musica (struttura, qualità, creatività)?
- Come sono i miei allievi?
- Quale stile musicale viene accettato dagli adolescenti?
- Tengo sufficientemente conto dei desideri degli allievi?
- Non sarebbe meglio senza musica, o magari solo con un accompagnamento ritmico?

➔ Riconoscere i fraseggi musicali: v. fasc. 2/5, p. 5; commedia musicale «fitness»: v. fasc.2/4, p. 27

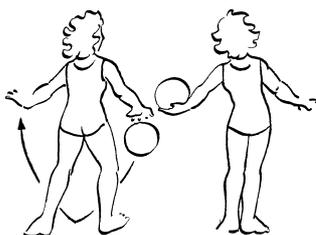
3.2 La palla salta e il cerchio danza

Dosando in modo corretto la forza, il ritmo della palla si adatta al movimento del corpo e il corpo si adatta a sua volta al cerchio. La palla ed il cerchio sono adatti a sviluppare la capacità ritmiche e di differenziazione. Gli allievi dovrebbero cercare delle forme individuali.

Riesci a fare i movimenti con la palla o il cerchio seguendo un ritmo ?

Muoversi e palleggiare a ritmo: palleggiare a terra con la mano sinistra facendo tre salti di galoppo sul lato sinistro. Concludere con un salto ed un palleggio a due mani. Ripetere l'esercizio spostandosi a destra. Eseguire la sequenza con un ritmo (con/senza musica).

- Gli allievi variano la durata: 8, 4, 2 tempi.
- A davanti a B: A e B si scambiano le palle.
- Gli allievi si muovono palleggiando al ritmo della musica. Qual è il ritmo migliore?
- A palleggia con 1 o 2 palle a un ritmo breve. B cerca di trasporre il ritmo in movimento. Poi B palleggia. Concatenare i due elementi ed insegnarli ad un'altra coppia.
- Eseguire movimenti tipici della pallacanestro al ritmo della musica; creare una danza in gruppo.



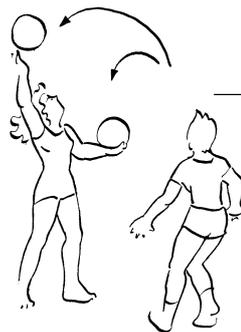
➔ Le palle devono essere ben gonfie. Musica per i saltelli: RONDO VENEZIANO; musica per correre: ad es. cassetta ASEF n. 5; musica per balletti: ad es. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

Ⓣ Fare una dimostrazione in gruppo con delle palle e l'accompagnamento di una musica di almeno 8x8 tempi.

➔ Quando lo sport diventa danza: v. fasc.2/4, p. 37

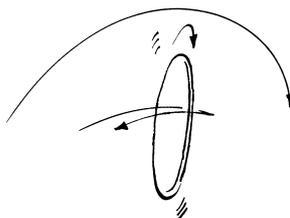
Palleggiare con due palle: A palleggia con due palle contemporaneamente. Al quarto rimbalzo, palleggio abbastanza forte per passare sotto le palle e consentire a B di riprenderle.

- Gli allievi cercano altre forme di palleggio.
- Palleggiare due palle diverse (ad es. palla da tennis e da pallavolo, invertire le mani).
- Staffette palleggiando in avanti e all'indietro.



Il cerchio mobile: gli allievi fanno rotolare il cerchio a terra, tenendolo il più possibile in verticale. Cercano di saltare al di sopra del cerchio in movimento, di mettere e togliere un piede dentro il cerchio, di passarci in mezzo, di correre avanti, stendersi a terra e farselo passare sopra al corpo ...

- Gli allievi fanno ruotare il cerchio attorno alla mano cercando di camminare, saltellare, farlo passare nell'altra mano, di lanciarlo e recuperarlo. Provano a farlo ruotare intorno all'avambraccio o alla caviglia.
- Far ruotare il cerchio sul suo asse, saltellandogli intorno, con o senza cambiamento di direzione.
- Far ruotare un cerchio, poi passare ad un secondo, ad un terzo ... quanti cerchi si possono tenere in movimento contemporaneamente? Quali compiti si possono svolgere passando da uno all'altro?



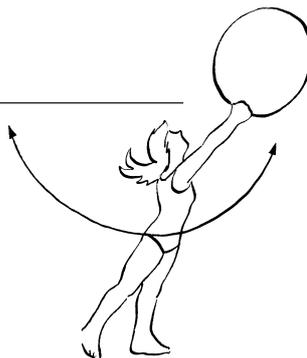
➔ Introduzione del tema: gli allievi sperimentano propri movimenti con il cerchio.

Ⓣ Il cerchio ruota meglio se si tengono le dita tese e accostate, con il pollice distanziato.

➔ La musica sostiene e anima: ad es. RENE AUBRY: White horse.

Oscillare il cerchio: gli allievi camminano seguendo una linea, facendo oscillare il cerchio avanti e indietro rimanendo sulla retta.

- Quando cambiano mano come devono spostarsi per fare in modo che il cerchio resti sulla linea?
- Cambio di mano davanti e dietro il corpo.
- Idem, ma lanciando e recuperando il cerchio, eseguendo un quarto di giro ...



➔ Movimenti ampi facilitano l'orientamento. La musica a 3 tempi o il ritmo del tango sostengono le oscillazioni.

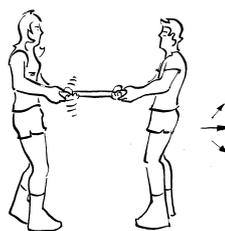
3.3 Comunicare con l'aiuto di un bastone

Esprimersi con il linguaggio del corpo, imporsi, adattarsi e sottomettersi sono azioni della vita di tutti i giorni. Gli adolescenti imparano ad entrare in contatto e a comunicare con l'aiuto di un bastone, di gesti e di movimenti.

Cercare di comunicare senza parole.

Il bastone da cieco: A e B sono disposti di fronte e reggono un bastone con entrambi le mani. A chiude gli occhi, mentre B inizia a spostarsi lentamente guidando il compagno. Può usare allo scopo solo un bastone; all'inizio solo piccoli movimento sul posto, poco a poco spostarsi più rapidamente. Invertire i ruoli.

- Cosa cambia, tenendo il bastone con una mano soltanto?
- Lasciare il compagno sul posto e cercare qualcun altro da guidare.



⇒ La musica crea l'atmosfera, ad es.. VOLLENWEIDER, DEUTER, KITARO

⚠ Fare attenzione ai compagni. Eventualmente con un fazzoletto per bendare gli occhi.

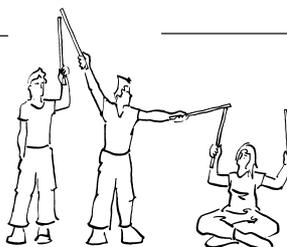
Lotta per il bastone: A e B reggono due bastoni. e giocano lottando per impossessarsene: girano, spingono, tirano. Al segnale del docente si immobilizzano nella posizione in cui si trovano, o eseguono insieme un movimento armonioso. Alternare: lottare - muoversi insieme.

- A e B tengono un bastone ciascuno con due mani. Incrociare i bastoni ad angolo retto, variare posizione e ritmo. Combinare inserendo degli spostamenti.
- Gli allievi cercano altre forme di lotta adattate alla musica e compongono una danza «guerresca».



⇒ La musica sottolinea un movimento, ad es. MICHAEL JACKSON: Jam

Serpentina bastoni-allievi: è possibile creare diverse forme o linee usando il proprio corpo e i bastoni. A assume una postura, prolungata tramite un bastone; B la completa con il bastone ed il proprio corpo. A si sposta e va a completare la posizione di B, ecc. I passaggi avvengono secondo un certo ritmo o al rallentatore.



⚠ Posizione esatta del corpo e del bastone. Musica: ad es. KITARO

Tango con il bastone: due allievi tengono il bastone fra i palmi aperti delle mani. Provano a muovere le mani senza far cadere il bastone.

- Avanzare e indietreggiare.
- Muoversi al ritmo del tango.
- Inoltre: muoversi assumendo una postura tipica del tango: fiero, seducente ...
- Gli allievi elaborano una sequenza di passi, ad es. al ritmo di tango.



⇒ Passo di tango: lungo, lungo breve, breve. A indietreggia, B avanza, i due compiono un quarto di giro e ... ; musica del tango: ad es. ASTOR PIAZZOLLA

Creazioni con i bastoni: a gruppi, gli allievi creano una coreografia con i bastoni, in cui formano delle serpentine (uomo-bastone), lottano e danzano al ritmo di tango o di un'altra musica.

- Gli allievi sono liberi di scegliere una sola delle varianti: ad es. lottano soltanto, o si limitano ad elaborare nuove forme con i bastoni.
- Introdurre combinazioni con i palloni.



⇒ Musica di tango come sopra, o a scelta degli allievi.

Ⓢ La creazione del gruppo deve durare almeno un minuto. Presentarla agli altri; valutazione comune dei risultati.

3.4 Il nastro

Il nastro è l'attrezzo ideale per eseguire dei movimenti variati; ampi e lunghi, ma anche corti e veloci, ecc. Gli adolescenti sperimentano queste differenze e imparano a muoversi ritmicamente con il nastro.

Cercare di esprimere il carattere della musica con il nastro.

Disegnare: immagini e disegni a forma di onde sono fissati alle pareti della palestra. Gli allievi cercano di disegnare nello spazio la stessa forma usando il nastro, tenuto continuamente in movimento. Tendere le braccia, eseguendo il movimento a partire dalle spalle.

- Fra le diverse immagini i movimenti con il nastro sono liberi.
- Continuare a muovere il nastro cambiando mano.
- Concatenare i diversi movimenti per creare una sequenza.
- Scrivere un nome nell'aria. Chi riesce a leggerlo?

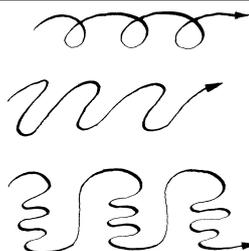


⇒ Usare la musica dall'inizio, ad es. un valzer di J. STRAUSS o uno swing di A. VOLLENWEIDER.

🕒 Creare partendo da immagini.

Evitarsi ed incontrarsi: gli allievi si spostano liberamente per la palestra, con le braccia tese in alto e fanno piccoli movimenti (di polso) con il nastro. Ciascuno segue un suo percorso, evitando gli altri. Cambiare spesso mano.

- Gli allievi cercano di incontrarsi; si riuniscono a braccetto e girano insieme. A che altezza bisogna tenere il nastro perché si muova?



⇒ Musica per correre, ad es. ELTON JOHN: Cristal, cassetta ASEF n. 5, lato B.

⚠ Quando si incontrano, tutti tengono il nastro nella stessa mano. Attenzione a non far impigliare i nastri fra di loro.

Differenti livelli: gli allievi disegnano ampi cerchi vicino al corpo, lateralmente o di fronte. Alternano cerchi e onde; cambiano ritmo di tanto in tanto.

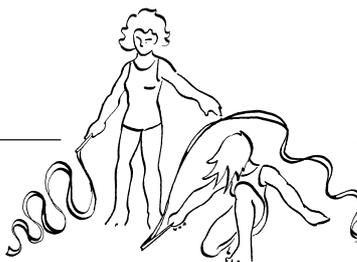
- 2 allievi uno dietro l'altro; tengono un nastro ognuno nella stessa mano e cercano di alternare cerchi e onde. Variano anche posizioni e ritmo.
- Gli allievi si muovono uno dietro l'altro o uno accanto all'altro, eseguendo anche un quarto di cerchio. Disegnano dei cerchi stando di fronte.
- A si esercita da fermo, disegnando cerchi in orizzontale. B si accovaccia e fa cerchi molto bassi. Cerca di passare il nastro nell'altra mano, dietro le gambe di A. Invertire i ruoli.
- Il ruscello: gli allievi formano un grande cerchio. Tenere il nastro nella destra, sollevarlo in avanti – alto verso il centro del cerchio e tornare indietro facendo delle piccole onde (cascatella). Fare dei rumori corrispondenti, variare intensità e distanza.



⇒ Eseguire ogni compito con la destra e la sinistra (bilateralità). Esempi di musica a tre tempi: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKIS (cassetta ASEF n. 5, lato A).

Showtime con il nastro: gli allievi elaborano una sequenza di movimenti, noti o inventati. Adattano le loro idee di movimento alla musica. Gli allievi devono poter partecipare alla scelta della musica.

- Preparare una piccola rappresentazione a coppie o a gruppi. Eventualmente per una manifestazione.



⇒ Proposta di musica: EUROPE: The final countdown.

🕒 Creare e presentare una sequenza di movimenti in musica (da soli o in gruppo).

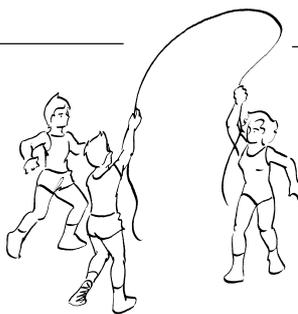
3.5 Double-dutch – saltare con la corda doppia

La tecnica del double dutch esige che le corde ruotano con regolarità e si salti seguendo un ritmo. Gli adolescenti imparano innanzitutto ad entrare fra le corde, poi i salti fondamentali e infine le variazioni sul tema, che consentono loro di mostrare la propria abilità.

Saltare la corda doppia è una sfida dal punto di vista ritmico

Entrare sotto alla corda: il double dutch funziona soltanto se le corde girano bene (movimento generato dal gomito). Quando la corda sale, entrare al di sotto e saltare seguendo il ritmo. Mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'esercizio.

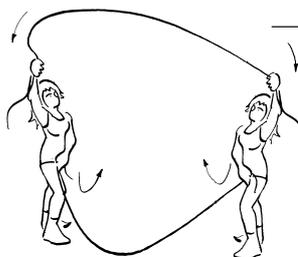
- Circuito: gli allievi sono disposti in colonna, a fianco dei compagni che fanno girare la corda. Uno dopo l'altro entrano senza interruzioni sotto la corda, eseguono due saltelli e poi si allontanano.



- ➔ Materiale: corde di nylon (corde da montagna) di diametro fra 10 e 12 mm, lunghe circa 5 m. Cordicelle in nylon o in canapa di diametro fra 8 e 10 mm, lunghe 3m–3m50. Cordicelle annodate insieme o quelle con manici in legno sono sconsigliate.

Girare la corda doppia: a coppie, con due corde, che vengono fatte girare regolarmente in senso opposto (si può fare anche con due cordicelle). Le braccia ruotano verso l'interno.

- Incoraggiarsi a vicenda a voce (ad es. «hop-hop»).
- Provare ritmi diversi.
- Far girare le corde al ritmo dell'accompagnamento o sonoro (tamburello, batteria, musica).

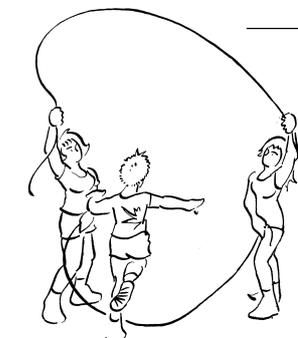


- ⚠ Mantenere il ritmo.

- ➔ Scelta della musica: vedi in basso, acrobazie con double dutch.

Saltare alla corda doppia: gli allievi cercano di entrare nella corda doppia. Bisogna tenere sott'occhio la corda più vicina. Quando passa davanti, bisogna entrare, saltando al di sopra di quella più lontana. Entrando, bisogna immediatamente assumere e poi mantenere il ritmo delle corde per eseguire i salti. Uscire dal lato opposto dopo avere seguito un numero di salti dispari. Uscire senza esitazioni.

- Cercare di saltare in due con la corda doppia.
- Gli allievi battono con le mani il ritmo che bisogna seguire per saltare.



- ➔ Riferimento visivo: usare due corde di colore diverso. Aiutare il compagno a entrare nelle corde incoraggiandolo. Saltare stando dritti.

Acrobazie con il double dutch: una volta imparate bene le forme basilari, gli allievi provano ad eseguire proprie figure.

- Cercare di far saltare contemporaneamente quanti più allievi possibile.
- Cercare di fare dei saltelli nella doppia corda.
- Provare giri doppi, giri incrociati, rotazioni ...
- Mentre saltano, gli allievi cercano di palleggiare a terra una palla o di eseguire dei passaggi.
- C'è qualcuno capace di eseguire una ruota o un salto del pesce attraverso una corda doppia?
- Quale gruppo riesce a girare le corde e a saltare al ritmo della musica?
- Preparare e presentare una dimostrazione di salti in double dutch.



- ➔ Scelta della musica per il double dutch: una musica ben ritmata con 116–120 battute al minuto. Il movimento ascendente della corda deve corrispondere all'accento della musica.

- Ⓜ A gruppi, gli allievi compongono una sequenza musicale in double dutch. Poi la presentano al resto della classe (pubblico esigente!).

4 Esprimersi

4.1 Il teatro gestuale – un gioco di movimenti

Il teatro gestuale risponde ad esigenze sia pedagogiche che artistiche. Mettersi in mostra sul palcoscenico richiede un certo coraggio e contribuisce a far prendere coscienza del proprio valore. Il teatro gestuale è una sfida artistica che vive grazie alla creatività dei partecipanti.

Il teatro gestuale coinvolge lo spettatore e gli comunica un messaggio. Il mezzo comunicativo più importante è il movimento. Il tessuto sociale, i caratteri e lo svolgimento dell'azione nascono dai movimenti. Bisogna elaborare ed esprimere le proprie idee per fare in modo che il pubblico (spesso i compagni di classe) capisca il messaggio.

Per gli adolescenti, spesso alla ricerca della propria identità, il teatro gestuale può essere un mezzo per vivere e provare nuovi ruoli in maniera ludica. Gli adolescenti scoprono nuove possibilità di espressione e di azione.

Movimento: il teatro gestuale riprende elementi usati dai mimi, come eseguire i movimenti al rallentatore o a velocità esagerata, e le tecniche corporee usate dai clown e dagli acrobati.

La danza vi viene integrata per mezzo di elementi ludici.

- Muovere sé stessi, le persone o gli oggetti.
- Sviluppare un'idea partendo da un movimento.
- Esprimersi, comunicare e divertire con il movimento.
- Fare la caricatura di determinate caratteristiche comportamentali.
- Interpretare le caratteristiche di una determinata personalità.
- Studiare ed accentuare il carattere di una determinata persona.
- Esprimersi in maniera soggettiva.

Musica: la musica nella sua accezione più ampia comprende sia tutta la gamma di melodie composte che i rumori, i suoni e l'accompagnamento del proprio corpo. Gli attori possono accompagnare le proprie azioni con la voce, per sottolinearne i movimenti. Parlare seguendo un ritmo o fare giochi di parole sono possibili forme di creazione. La musica è usata per accentuare e completare la recitazione degli attori.

Ustensili/materiale: diversi materiali offrono spunti inesauribili, facilitano l'approccio al teatro gestuale e consentono differenti improvvisazioni.

Qualche consiglio didattico

- Lavorare ogni scena con tutto il gruppo.
- Dare un compito motivante, che accresca la voglia di partecipare.
- Fissare l'obiettivo e aiutare a trovare il materiale che serve.
- Incoraggiare i giovani ad apportare le proprie idee e a trovare il materiale corrispondente.

➔ Esprimersi:
v. fasc. 2/1, p. 6



➔ Gli stili dell'insegnamento:
v. fasc. 1/5, p. 16 e fasc. 1/1,
p. 98

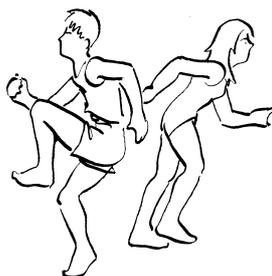
4.2 Teatro dei piedi

Il teatro dei piedi – in cui solo questa parte del corpo è visibile, mentre tutto il resto è nascosto dietro una tenda – può interessare anche i giovani che non vogliono fare teatro tradizionale, perché in questo caso si vedono appunto soltanto i piedi. I ragazzi scoprono inoltre che i piedi possono servire anche da mezzo espressivo.

Anche i piedi possono imparare a parlare.

Come camminare: tutti si spostano a piedi nudi per la palestra, provando diversi modi di procedere. Trascinare i piedi, correre, andare in fretta, spingere, passeggiare, camminare fieri, muoversi con un bastone, essere «cool» ...

- Variare la velocità: al rallentatore o accelerata.
- Camminare su superfici diverse: tappeto, pietra, sabbia, prato ...
- Cercare di camminare in modo sincronizzato.
- Osservare i propri piedi o le impronte degli altri: i piedi possono essere sottili, larghi, grandi, piccoli, con dita lunghe, diritte, incurvate, tozze.



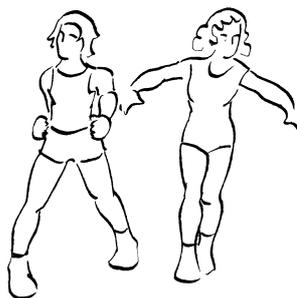
ⓘ Tutti – compreso il docente – partecipano sin dall'inizio all'attività.

➔ Impronte dei piedi: ad es. con i piedi bagnati sull'asfalto.

➔ «Mostrate i vostri piedi ...»: v. fasc. 2/5, p. 11

Osservare la propria camminata: come si possono poggiare e rullare i piedi? Gli allievi provano diversi modi, poi ricevono dei compiti da svolgere:

- Poggiare sulle dita, sui talloni, sulla pianta.
- Esperienze opposte: rullata lenta/rapida; rullata con o senza rumore, utilizzare un accompagnamento vocale.
- Passerelle: le linee sul pavimento o delle panche formano come passerelle, su cui gli allievi cercano di avanzare in modo divertente, accentuando il movimento dei piedi.
- Sfilata di moda: calze e scarpe si presentano.
- A coppie, cercare un modo per avanzare sincronizzati.
- Mostrare gli opposti: A piedi larghi, B piedi uniti; A piedi in fuori, B piedi in dentro. Attraversare la palestra, invertire i ruoli e altra forma di spostamento. Riprendere e sviluppare le idee degli allievi.

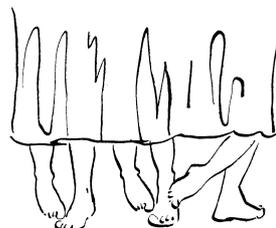


➔ Incoraggiare gli allievi a provare delle forme inusuali.

➔ Apprendere a correre meglio, più veloci e più a lungo. v. fasc. 4/5, p. 8

Teatro dei piedi: tendere un telo in modo da lasciare scoperti i polpacci. Un gruppo sperimenta diversi tipi di interpretazioni.

- Entrare in scena e salutare gli spettatori quando si arriva al centro.
- Avanzare stando molto stretti gli uni agli altri.
- Marciare sincronizzati o in aperto contrasto ...
- Entrare in scena dai due lati opposti e salutare al centro del palcoscenico.
- Raccontare una storia ...
- Creare: comporre scene concatenando ed elaborando alcuni elementi. Usare strumenti o musica come accompagnamento. Utilizzare piccolo materiale per aumentare l'effetto ricercato.
- Gli allievi preparano in gruppo un pezzo teatrale per i piedi, che presentano a tutta la classe.



➔ Il teatro (dei piedi) non vive senza spettatori. Si può essere motivati sia come attori che come spettatori. Applaudire è permesso! Eventualmente girare un video.

ⓘ Suddivisi in gruppi, gli allievi preparano una rappresentazione con i piedi, che deve durare almeno tre minuti. Ogni spettacolo viene mostrato al resto della classe.

4.3 Sto in piedi – cammino

Ognuno ha una sua posizione ed una sua camminata caratteristiche. Gli adolescenti dovrebbero realizzare quali sono i punti caratteristici della loro postura e della loro camminata, e imparare a verificare in cosa si differenziano da quelle «ideali». Una volta presa coscienza di come sono i nostri atteggiamenti si può iniziare a lavorare per cambiarli.

La posizione esprime molte cose. Conosci le caratteristiche della tua postura e della tua camminata?

Evasione: tutti si muovono stando vicini. Un «leader» guida il gruppo senza dare ordini verbali, ma mostrando la via ed il modo di spostarsi. Il gruppo reagisce ai minimi cambiamenti. Cambiare spesso il leader.

- Il leader fugge dal gruppo, che dal canto suo lo segue imitandone i movimenti.



➔ Dar libero sfogo all'immaginazione!

Le sculture: la metà della classe fa le «sculture», l'altra metà gli «scultori». Questi ultimi vanno da una statua all'altra, modificandola leggermente ad ogni passaggio (testa, braccia, mani, dita, posizione, bocca, gambe ...).

- Gli scultori modellano le statue in modo da creare dei rapporti fra di loro (amicizia, repulsione ...)
- A imita la posizione di B; B si allontana e imita quella di C ecc. Attenzione a fare passaggi fluidi da una posizione all'altra.



➔ Musica d'accompagnamento:
ART OF NOISE: Roller 1;
BOBBI MC FERRIN /
YO-YO MA: Grace

➔ Percezioni cinestetiche: v. fasc. 2/5, p. 3

Sto in piedi: gli allievi assumono una posizione comoda (posizione individuale), che memorizzano; dov'è il baricentro del corpo? qual è la posizione del bacino? che impronte lascerebbero i miei piedi? in quale direzione rivolgo lo sguardo?

- Tutti assumono la posizione «ideale»: le articolazioni lungo una linea verticale, il bacino leggermente spinto in avanti, la nuca diritta.
- Alternare le posizioni «ideale» ed «individuale». Un gong indica quando effettuare i cambiamenti.
- A si mette nella «sua» posizione. B lo osserva e ne elenca le caratteristiche salienti. Invertire i ruoli.



⚠ Prendere il tempo necessario ed osservarsi a vicenda.

👤 Gli allievi conoscono le caratteristiche della loro posizione personale e di quella «ideale».

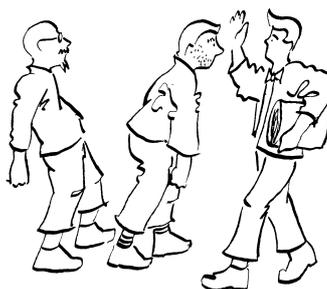
➔ Rispettare la propria schiena: v. fasc. 2/5, p. 18

Cammino: alcuni allievi percorrono diverse volte lo stesso cammino, in palestra, cercando di accentuare alcuni punti caratteristici della loro camminata, Esagerano, fino a fare una caricatura di sé stessi. Gli altri osservano e annotano mentalmente i cambiamenti nel modo di camminare.



Scene di vita quotidiana: alcune fotografie appese ai muri danno le idee. Gli allievi si muovono come le persone raffigurate sulle foto, e cercano di vivere gli stessi sentimenti che esse esprimono.

- Scene d'incontro.
- Salutarsi e proseguire, a coppie, in quattro.
- Il docente o un allievo descrive una scena, che gli altri interpretano liberamente.
- Gli allievi stessi danno le idee per altre scene.
- Interpretare delle scene, da soli o con altri. Indovinare il senso delle scene stesse.



➔ La musica aiuta a camminare seguendo un ritmo: PAOLO CONTE: Via con me (cassette ASEF n. 5)

4.4 Le borse viventi

Delle borse piene possono ispirare tutta una serie di movimenti e servire ad esempio come punto di partenza per scene di vita quotidiana: per strada, al mercato, fra la gente ... Bisogna accordare ai giovani la massima libertà. Il docente può dar loro suggerimenti; li assiste e li consiglia.

Come un oggetto di uso corrente può diventare «vivo».

Indovinello: la classe è suddivisa in gruppi di 3-4 allievi. Un allievo per gruppo corre al centro della palestra e prende da un mazzo una carta su cui è descritto un mestiere, un tipo di persona ... e poi si presenta agli altri sotto queste spoglie. Gli altri cercano a loro volta di indovinare di chi - o di che cosa - si tratti. Fra i tipi e le professioni possibili: poliziotto, hostess, docente, barbone, cantante, clown, sciatore, sommozzatore ... ma anche animali, oggetti ... Una volta capito il soggetto, gli spettatori partecipano attivamente alla scena.

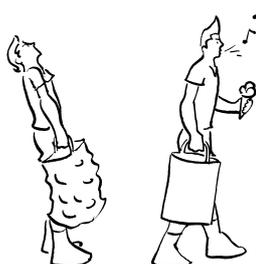
- Presentare lo stesso tipo di persona o l'opposto.
- Un gruppo interpreta una scena per il resto della classe, che deve indovinare di cosa si tratta.



☞ Usare materiale di recupero «festival PET»: v. fasc. 7/5, p. 10

Andare a fare le spese: gli allievi scelgono un determinato soggetto e, poi percorrono il cammino verso casa portando la borsa della spesa imitando il soggetto scelto (provare diversi modi per portare le borse).

- Tutti portano i sacchi nello stesso modo, ma interpretando ruoli diversi.
- Tutti interpretano lo stesso ruolo, ma portano le borse in maniera diversa.
- Piccole scene di incontro fra soggetti diversi (barbone/hostess, modella/spazzino, ecc.).
- Gli allievi riportano le borse. Stabilire luogo e durata dell'azione da svolgere tutti insieme.



☞ Creare con l'aiuto degli attrezzi un percorso per le «commissioni» (ad es. una piazza un incrocio, l'entrata di un supermercato ...).

All'improvviso cambia tutto: gli allievi escono per le spese al ritmo di musica, interpretando ognuno un ruolo diverso. Il docente interrompe la musica e chiede un cambio di scena, indicando la nuova situazione da presentare. Gli allievi si adeguano immediatamente.

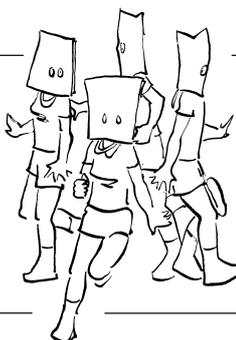
- La borsa della spesa cade a terra: qualche cosa si rompe o rotola via. Rimettere in ordine o reagire diversamente a seconda del ruolo interpretato.
- Ho perso la borsa. Dove sarà finita?
- Scopro qualcosa di speciale in fondo alla mia borsa.
- La borsa è un simbolo; di patate bollenti, di un pesce che boccheggia, di un gatto, di una pietra ...
- Lavorare in piccoli gruppi. Un allievo stabilisce il soggetto.



☞ Musica: ad es. RENE AUBRY: Rencontres (CD «Dérives»)

Scene di gioco: secondo un tema libero o prestabilito, gruppi di 4 elaborano una scena che comporta un inizio, un punto saliente e una conclusione. Possibili soggetti: nascondino; pesante-leggero; vincere-perdere; incontri; attrazione magica; nella sporta c'è ...

- Rappresentare la scena anche davanti ad un pubblico più folto.



☞ Rispettare i seguenti criteri nell'interpretazione: semplificare i movimenti, accentuare lo stile, rallentare, accelerare, introdurre delle sorprese ...

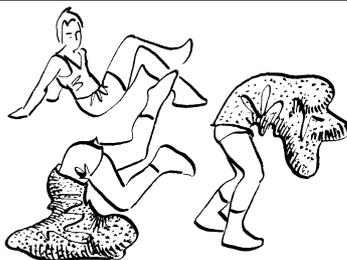
4.5 Scivolare entro una guaina

Federe in tessuto nascondono, isolano, limitano i movimenti, influenzano le capacità di percezione e inducono a provare nuovi movimenti. Negli esempi che riportiamo, esse vengono utilizzate come accessori teatrali.

Come ti senti nella tua seconda pelle? Come puoi muoverti? Cosa puoi interpretare?

Alla scoperta delle guaine in tessuto: le federe sono ripartite nella palestra, presso diversi attrezzi. Una metà del gruppo inizia ad esplorarli passando da uno all'altro. Gli allievi scivolano con braccia, testa, gambe o con tutto il corpo nelle guaine, poi si distendono sugli attrezzi, ecc. L'altra metà del gruppo osserva. Invertire i ruoli.

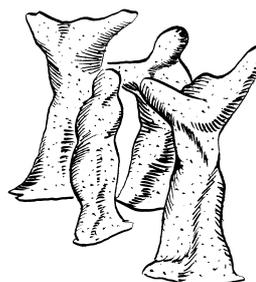
- Dentro-fuori: una metà della classe scivola prudentemente nelle federe e si muove su o intorno agli attrezzi, assume delle pose ... L'altra metà guarda. Invertire i ruoli. L'esercizio si svolge nei limiti del possibile in perfetto silenzio.



🕒 **Materiale:** federe in tessuto di diverse lunghezze, soltanto nere o di diversi colori. Gli allievi preparano essi stessi le federe.

Assumere dei ruoli: gli allievi si muovono sulla base di illustrazioni o dando sfogo all'immaginazione:

- vermi, serpenti;
- colonnati – con le colonne in movimento;
- vestali;
- fantasmi;
- manicotti ... e altre idee degli allievi.



⚠️ **Il ruolo dello spettatore è importante, in quanto non ci si può guardare da soli! Spunto di riflessione: come mi sento in questa specie di guscio?**

Movimenti limitati: come ci si può muovere quando si è interamente ricoperti di tessuto e inchiodati a terra?

- Avanzare senza scoprire i piedi.
- Muovere soltanto le braccia, la testa ...
- Assottigliarsi al massimo, poi allargarsi ...
- Divisi in piccoli gruppi, rappresentare delle scene: gli allievi interpretano spontaneamente brevi scene come l'incantatore di serpenti, l'ora dei fantasmi, l'incubo, ecc. Sperimentare diverse possibilità.

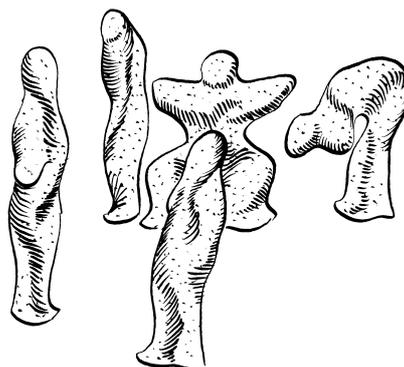


➞ La musica di BO HANSON può essere usata allo scopo. Rappresentazione per degli spettatori

➞ Chi non partecipa attivamente riprende i compagni con una videocamera.

Elaborare delle scene: con le esperienze fatte da interpreti e da spettatori, gli allievi sono in grado di elaborare delle scene per piccoli gruppi, scegliendo liberamente il materiale da utilizzare. Devono comunque rispettare i criteri seguenti:

- Sottolineare chiaramente l'inizio: dove, in quale posizione, con quale espressione?
- Svolgimento con un punto saliente o una sorpresa (deus ex machina): ribaltamento inatteso della situazione, metamorfosi ...
- Fine chiaramente definita: restare per un po' nella posizione finale.



➞ Esempio di musica: BO HANSON: Lord of the rings, Art of noise o cassetta ASEF n. 3

📌 **Gli allievi elaborano una scena in gruppo e poi la presentano alla classe intera. Si devono poter riconoscere un inizio, un punto saliente e una fine.**

5 Danzare

5.1 Saper danzare – creare dei movimenti

Danzare significa muoversi dinamicamente con un ritmo ed esprimere il proprio vissuto. «Saper danzare», «creare dei movimenti» e «danzare con un certo stile» sono elementi centrali dell'insegnamento al livello della scuola media.

Saper danzare: l'obiettivo è di approfondire ed ampliare poco a poco il potenziale espressivo degli allievi. Non si tratta soltanto di riuscire a padroneggiare il proprio corpo, ma di vivere e sentire i movimenti, le attitudini e le sequenze di passi della danza. Anche durante l'esercizio si deve prestare attenzione all'espressione; chi dispone di un proprio repertorio espressivo può usarlo in modo ludico e vivace, sia da solo che in gruppo. Si può migliorare ed ampliare il repertorio personale di espressioni e movimenti o affermare la qualità degli stessi tramite:

- un allenamento del proprio corpo incentrato sulla danza;
- una imitazione di movimenti poco abituali, ad es. altri stili di danza;
- la creazione di movimenti individuali quando si improvvisa, ad es. per esprimere dei sentimenti;
- una esecuzione accurata ed esatta di sequenze di movimenti semplici;
- lo svolgimento di diversi compiti legati alla percezione.

Creare dei movimenti: parlando di *creare movimenti*, ci riferiamo fra l'altro alla capacità di creare movimenti di danza e posizionarli nell'ambito di una struttura ritmica. Una sequenza di movimenti si danza come un'entità indivisibile; contiene un inizio, un punto culminante ed una fine. Le creazioni individuali o di gruppo devono essere ripetute diverse volte prima che si crei l'atmosfera voluta (rappresentazione mentale) e l'intenzione corrisponda all'immagine effettiva (movimento visibile). Ripetere dei movimenti imposti fino a quando i ballerini li padroneggino a fondo e possano eseguirli in maniera viva ed individuale.

Danzare con un certo stile: ogni danza comporta determinate caratteristiche che le attribuiscono un proprio carattere. Lo scopo è di reperire tali caratteristiche e valorizzarle. Gli adolescenti dovrebbero conoscere il linguaggio motorio tipico di ogni danza, saper rispettare le forme tradizionali e magari riuscire a crearne di nuove.

Consigli didattici

- Una musica adatta, movimenti semplici, imposti o inventati, l'uso di accessori (cappello o bastone), consente di avvicinarsi alla danza con una grande motivazione.
- Permettere l'interpretazione di forme personali.
- L'espressione corporea passa per l'espressione dei sentimenti.
- Dare il tempo di esercitarsi, fare delle dimostrazioni.
- Insegnare la danza in un ambiente favorevole (ad es. settimane di scuola alternativa; campo di sci, settimane verdi).

➔ Danzare: v. fasc. 2/1, p. 7



5.2 I balli di sala

Le loro caratteristiche

I balli di sala per coppie sono indicati a questo livello scolastico e sono rappresentativi di altri generi di ballo, come le danze popolari o jazz. Si tratta di balli che consentono di danzare a coppie, con contatti fisici ben regolamentati. La loro origine va ricercata nella danza popolare, evoluta nel corso dei secoli. Nel XV secolo si chiamavano «balli di società». Nel XX secolo si sono aggiunte danze non europee. Il programma riconosciuto a livello mondiale per i balli di sala comprende dal 1963; valzer inglese, valzer viennese, slow-fox, quickstep, tango (standard), rumba, cha cha cha, samba, paso doble, jive (latin), rock'n roll.

➔ Danza libera:
v. fasc. 2/6, p. 18

I loro movimenti

Aggiungendo varianti e combinazioni alle forme di base ben definite si può ballare a diversi livelli. Le sequenze di passi sono impregnate del ritmo e dell'atmosfera della musica. La posizione del corpo è determinata e caratteristica per ogni danza; i movimenti imposti dalla danza amplificano la sensazione di vissuto. Le regole fissano lo stile espressivo di ogni danza.

Insegnare i balli di sala

Gli adolescenti dovrebbero sentire il piacere della danza. Sono loro a decidere quali aspetti tecnici approfondire. Di seguito spieghiamo come insegnare i balli di sala.

➔ Acquisire – applicare – variare: v. fasc. 1/5, p. 12; insegnare la danza: v. fasc. 2/1, p. 13 ss.

Muoversi a un certo ritmo

- Ascoltare il ritmo di una musica e accompagnarlo battendo le mani, il piede a terra, schioccando le dita, ecc.
- Per un ritmo dato cercare (da soli o in gruppo) forme di movimento e di danza.
- Imporre una forma di base semplificata. Far ballare liberamente o variare nello spazio (in cerchio, avvicinandosi ...).
- A canone: il gruppo A danza, il gruppo B inizia quando A ha fatto l'ultimo passo.

Muoversi esprimendo un sentimento

- Ogni ballo ha la sua storia e la sua forma espressiva. Gli allievi dovrebbero conoscere gli elementi caratteristici della danza.
- Immergersi nell'atmosfera tipica di una danza e cercare di esprimerla ballando.
- Guidare il proprio partner secondo le regole e invertire i ruoli facendosi guidare.

Immaginare movimenti corrispondenti alle regole dei balli di sala

- Eseguire un movimento al ritmo della danza di sala. Stare attenti a rispettare le specificità di questa danza e la sua espressione. È necessaria una lunga pratica.

Ⓣ Si dovrebbe insegnare almeno una danza per ogni anno scolastico.

5.3 Il rock'n roll

Il rock'n roll, mai passato di moda, può essere introdotto tramite semplici forme di saltelli. Il grado di complessità della forma non ha importanza, in quanto primeggiano il piacere di danzare e l'esperienza di vivere il ballo in un gruppo. Si può raggiungere la forma finale passando attraverso tre livelli di difficoltà.

Cosa provi quando balli il rock'n roll? Certamente una grande gioia di vivere ...?

Saltare e lanciare la gamba: in cerchio, provare diverse forme di slancio della gamba; a destra, chiudere, a sinistra, chiudere, obliquamente a sinistra e a destra, in alto e in basso; in avanti o all'indietro.

- Gli allievi esercitano le forme apprese, ne sperimentano di nuove e le presentano agli altri.



➔ Lanciare la gamba rapidamente (kick), partendo dal ginocchio.

➔ Musica: balli di sala (cassetta ASEF n. 6)

Saltare 1: il docente mostra la forma 1, gli allievi lo imitano.

- Esercitare la forma 1 in diverse formazioni.
- A specchio. A e B sono di fronte ed eseguono la forma 1; poi cercano anche altre forme.
- Cambiare la direzione di lancio delle gambe.



➔ **Forma 1** (la più semplice, in 6 tempi): salto doppio alternato (1, 2), slanciare d. sul posto (3, 4), slanciare la s. sul posto (5, 6).

⚠ «Sul posto»: la gamba slanciata viene poggiata vicino al piede sul quale ci si appoggia.

Saltare 2: a coppie, gli allievi danzano la forma 2.

- Altre formazioni: 2 coppie, 4 coppie.
- Danzare anche i passi del sesso opposto.
- Gli allievi si tengono per mano per danzare la forma 2. Ricercano insieme altre varianti.



➔ **Forma 2:**
ragazza: indietro d., sul posto s. (1,2), lanciare d. sul posto (3,4), slanciare s. sul posto (5,6).
ragazzo: idem s.

Spostamento: a coppie, gli allievi si prendono per mano (d-s). I primi due tempi sul posto (forma 1 o 2). Cambiare di posto ai 2 successivi, ad es. la donna passa sotto le braccia del partner.



➔ Possibili prese alle mani: destra- sinistra (posizione abituale = A [uomo] sinistra, B [donna] destra) oppure destra-destra.

La chiocciola: A e B sono di fronte tenendosi per le mani. Alle battute 3,4 e 5,6, A passa la mano davanti a B per farlo ruotare. B si appoggia sul braccio destro di A. Un passo sul posto e poi «srotolamento».



➔ La donna inizia a destra, l'uomo a sinistra.

Passo saltato: «Kick ball change» per 1,2 verrà provato a sinistra e a destra. Per gli slanci 3,4 e 5,6, si mette l'accento sul movimento di rientro del ginocchio. Aumentare il tempo della musica.

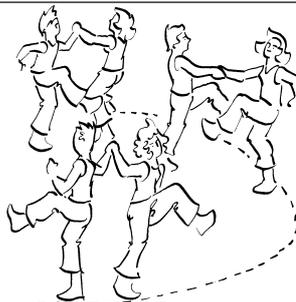
- Gli allievi provano diverse figure con i passi saltati.



➔ **Forma 3:**
«Kick ball change»: 1: slanciare d. e poggiare la punta destra accanto al piede sinistro; 2: sinistro poggiato accanto al destro 3,4 e 5,6 come forme 1 e 2.

Rock in cerchio: le coppie sono sistemate di fronte in cerchio. Passo di base (forme 1, 2 o 3). Scambio di posto (diverse possibilità). Passo di base - tornare al proprio posto - chiocciola - ruotare - passo di base - chiocciola - sciogliersi - passo di base - cambio di partner (l'interno del cerchio si sposta, l'esterno sta fermo).

- Considerare le idee degli allievi!
- Creare una rappresentazione di rock in gruppo (presentazione o proiezione di una videocassetta).



➔ Decidere insieme se ballare la forma 1, 2 o 3.

⚠ Danzare in cerchio, con cambi di partner per tutta la durata di un pezzo, senza commettere errori.

5.4 Il valzer viennese

I movimenti arrotondati e dolci sono tipici del valzer, e danno una sensazione di leggerezza. Il valzer discende da una danza per coppie del XII secolo, chiamata «Hoppaladei», all'origine anche del valzer lento. Il valzer viennese propriamente detto risale nelle forme attuali alla fine del XVIII secolo.

Ci spostiamo su una misura di 3 tempi.

Oscillare al ritmo del valzer: a coppie, di fronte, con la destra avanzata, le mani sulle spalle del partner. Spostare il peso del corpo al ritmo della musica: «1» da una gamba all'altra (donna da destra a sinistra, uomo al contrario); sul «2-3» oscillare sulla gamba d'appoggio (donna sinistra, uomo destra) e sollevare leggermente il baricentro. Stessa cosa dal lato opposto (donna da sinistra a destra, uomo l'inverso): oscillare insieme da un lato all'altro mantenendo il ritmo.

- Su «2-3» riportare la gamba libera verso quella d'appoggio, mantenere il ritmo e sentire l'inizio dell'oscillazione.
- Su «2-3» eseguire due rapidi passi veloci sul posto.



➔ Muoversi al ritmo di un valzer e provare i movimenti del valzer viennese.

➔ Musiche: danze da sala a scuola: cassetta ASEF n. 6

Girare al ritmo del valzer: stessa posizione di partenza che per l'oscillazione, braccia nella posizione da ballo (vedere figura). A «1», eseguire una lieve rotazione del busto verso destra.

- Di quanti passi ha bisogno una coppia per eseguire un giro completo?
- Si ottiene un po' più di slancio se il partner, indietreggiando il piede sinistro, gira il tronco. Posizione corretta di danza!
- Quale coppia riesce a girare in 4 o addirittura in 2 passi di valzer (2 = versione originale del valzer)?



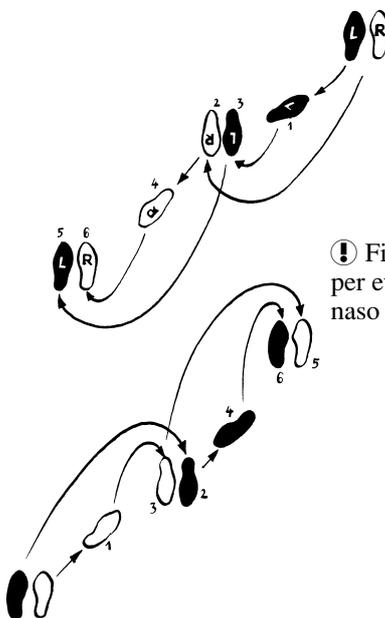
➔ Ruotare e oscillare alternando.

Il valzer: chi gira indietro esegue dei passi più piccoli, il partner che danza in avanti gira intorno al primo. Per questo motivo, è necessario che il secondo passo sia più lungo degli altri.

- Accentuando il primo passo, passare gradatamente dall'oscillazione con rotazione a due alla corretta posizione del valzer. A (donna) inizia con un passo indietro con il piede sinistro, B (uomo) con un passo in avanti con il piede destro.
- Alternare 4 passi di valzer e 4 oscillazioni.
- Ballare il valzer eseguendo un ampio cerchio.
- Imparare a girare a sinistra. Chi trova una nuova forma adatta al ritmo (ad es. A destro indietro, B sinistro in avanti)?

Posizione ufficiale per la danza:

- La donna poggia la mano destra nella sinistra dell'uomo; le mani vanno tenute all'altezza delle spalle.
- La mano sinistra della donna è poggiata sulla spalla destra del compagno.
- L'uomo cinge la vita della donna con la destra.



⚠ Fissare un punto con gli occhi per evitare il capogiro: ad es. il naso del compagno.

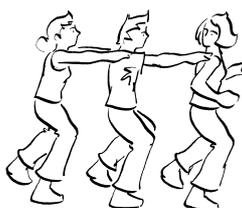
5.5 La samba

La samba è un ballo che esprime la gioia di vivere con movimenti piuttosto intensi. Si può ballare a coppie o in gruppo. La samba è caratterizzata da un ritmo a due tempi (con accento sul secondo tempo) e da movimenti tipici come la «bounce». La samba è originaria del Brasile («Carnaval do Brasil»).

Riesci a sentire il ritmo della samba? Fatti guidare dalla musica.

La danza del serpente: gli allievi si dispongono in colonna, ciascuno con le mani sulle spalle dell'allievo precedente. Oscillano dall'alto in basso sulle ginocchia al ritmo di samba.

- Il docente si mette davanti. Dimostra la «bounce» (flessioni/estensioni ammortizzate di ginocchia e caviglie; 2 volte per ogni lato), guidando il gruppo.
- Fare lo stesso movimento avanzando, ad es. due volte a sinistra, due volte a destra.
- Il docente e gli allievi provano diversi modi per ammortizzare i movimenti.



➔ Danzare dall'inizio con una musica di samba (ad es.. MATT BIANCO, diversi pezzi, o cassetta ASEF n. 6), lasciarsi guidare dalla musica.

Bounce: il docente dimostra nel dettaglio il passo caratteristico della samba: spingere le caviglie e abbassare le ginocchia, mantenendo il busto immobile. Gli allievi si spostano per la palestra usando questo passo. Quando si incrociano eseguono un «bounce» a coppie, cercando di mantenere entrambi lo stesso ritmo.



➔ Apprendere i movimenti della samba in maniera ludica.

Sambawalk: gli allievi sono distribuiti per la palestra e oscillano da un piede all'altro.

- Fare un «ball-change» (= bloccarsi rapidamente e portare il peso del corpo sul piede arretrato, rimettere il peso sul piede davanti) ad ogni passo.
- Spostarsi con passi molleggiati e eventualmente seguire ogni tanto un «whisk» (passo laterale – ball-change).



Improvvisare la samba: a coppie: guidare e farsi guidare senza contatto fisico, al ritmo di samba.

- Prima sul posto, poi spostandosi.
- Tutto il gruppo balla guardandosi in uno specchio.



➔ Poco a poco si prende coscienza del proprio partner.

Sequenza di figure di samba: gli allievi eseguono ballando una sequenza di 6 figure di samba, in una posizione di danza identica a quella del valzer.

- 1 8 whisk sul posto.
 - 2 8 passi di samba in avanti.
 - 3 8 whisk sul posto.
 - 4 8 passi di samba in avanti in cerchio (donna gira a destra, uomo le gira intorno).
 - 5 8 whisk sul posto.
 - 6 8 passi di samba verso un nuovo partner.
- Variare la sequenza di figure o completarla con movimenti propri.
 - Danzare una sequenza di samba in formazione, nell'ambito di uno spettacolo.



➔ Posizione della danza v. il valzer, fasc. 2/5, p. 34

➔ Creare una danza nuova. Esprimere la vivacità della samba con i movimenti.

Ⓜ Gli allievi presentano questa sequenza composta di 6 elementi di passi di samba o da altre forme e combinazioni. L'esercizio viene seguito ballando a coppie o in gruppo.

5.6 Balliamo il reggae con la musica di «Kiosk»

Il pezzo «Kiosk» del gruppo Rumpelstilz può essere utilizzato per imparare a ballare il reggae. La musica contiene elementi del reggae (accenti su 2 e 4) ed altri elementi folcloristici «elvetici». Gli adolescenti possono cercare da soli una musica che piaccia loro.

Reggae: muovere il bacino, oscillare il bacino; – danzare «cool»!

Reggae con il pallone da fisioterapia: ogni allievo è seduto su un pallone, e cerca di trasmettere alla palla il ritmo del reggae. Rimbalza, gioca con il bacino, lo sposta a destra e a sinistra, lo inclina in avanti e indietro, esegue delle rotazioni con il bacino, ecc. Sentire il bacino; lasciarlo cadere. I piedi restano a contatto con il suolo, il tronco è eretto.

- Staccarsi pian piano dal pallone e continuare con gli stessi movimenti del bacino, in posizione eretta.
- Spostarsi nella palestra a piccoli passi, continuando a far muovere il bacino.
- Stessa cosa facendo delle circonduzioni con il bacino.



➔ Musica: ad es.. DEB WISE: 20th Century o BOB MARLEY

➔ Tenere a mente l'immagine del bacino in posizione seduta. Ogni tanto tornare a sedersi sul pallone.

Elementi di «Kiosk»: gli allievi cercano di imitare i movimenti della danza. In seguito, imparano i diversi elementi della danza «Kiosk», stando in cerchio. Il docente esegue una dimostrazione e gli allievi lo imitano in musica.

Parte 1:

- A** Oscillare il bacino a destra e sinistra, rotazioni del bacino a destra e sinistra.
- B** Idem, facendo dei passi laterali.
- C** Avanzare ruotando le anche a destra e sinistra, eseguire dei cerchi con le braccia.
- D** Indietreggiare rapidamente eseguendo dei cerchi asimmetrici all'indietro con le spalle.
- E** Fare un giro completo con passi di samba.
- F** Salti di reggae (= salti bassi in posizione flessa) verso il centro del cerchio. «Attirati verso terra», twist con il tronco, piegare le braccia.
- G** Gambe divaricate, girare dal centro del cerchio.

Parte 2:

Danzare la polka: prima da soli, poi a coppie, a braccetto. Passo caduto – saltare a destra – passo caduto – saltare a sinistra; liberamente nella palestra.



➔ Prima di iniziare a danzare ascoltare la musica. Captare l'ambiente e ripetere i due stili di musica. Musica: RUMPELSTILZ: Kiosk (CD «Muesch nid pressiere», edizioni Zytglogge 1993)

Danzare «Kiosk»: danzare interamente con gli elementi di «Kiosk» ed i passi di polka imparati prima. Poco a poco arrivare a esprimere le attitudini seguenti:

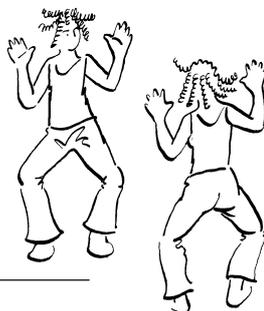
Parte 1: Reggae = cool, provocatoria

Parte 2: Polka = gaia, spensierata



➔ Lavorare sull'espressione ascoltando la musica.

Reggae-Showtime: scegliere una formazione a cinque, sulla musica «Kiosk». Inserire spostamenti e cambi di direzione. I partecipanti elaborano le proprie forme di movimento. I vari gruppi presentano le loro produzioni.



Ⓜ Creare una danza, osservarsi a vicenda, valutarci e danzare davanti a un pubblico.

5.7 La breakdance

La breakdance, come i graffiti e la musica rap, fa parte integrante di quella cultura hip-hop, che sembra attirare numerosi giovani. Questo ballo, con i suoi movimenti ingannevoli e le sue acrobazie, si rivolge a entrambi i sessi e costituisce un possibile accesso alla danza in generale.

Riesci a dare l'impressione che cammini? Per riuscirci serve molto allenamento

Introduzione alla breakdance: gli allievi provano movimenti adeguati alla musica e al ritmo. Due o più allievi concatenano i loro movimenti.

- Il docente (o un allievo) mostrano movimenti isolati (muovere solo la testa, le spalle, il tronco, il bacino, le braccia, le gambe, ecc.) Tutti imitano i movimenti seguendo lo stesso ritmo.
- Robots: gli automi fanno movimenti meccanici, rigidi. Come preparazione usare i manichini: A mette in posizione B, utilizzando se possibile tutte le articolazioni. I «manichini» iniziano a muoversi, un'articolazione alla volta, ma una dopo l'altra, senza fermarsi. Gli allievi provano ora ad avanzare muovendosi come degli automi.

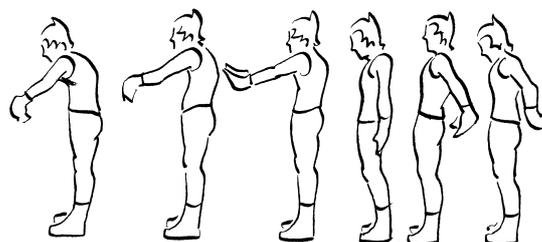


⇒ Esempi di musica: New York, Message ecc. Ampliare in maniera ludica il repertorio espressivo.

⇒ Percezioni cinestetiche: v. fasc. 2/5, p. 3

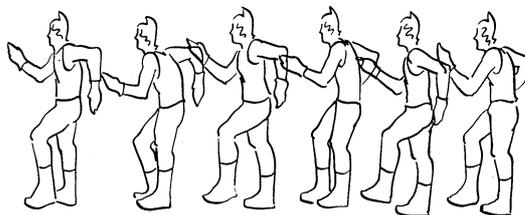
Onde: distesi sulla schiena, gli allievi cercano di eseguire un movimento di onda dalla testa ai piedi. Sollevare ed abbassare uno dopo l'altro: testa, spalle, petto, ventre, bacino, ginocchia e piedi. Cercare di avanzare eseguendo delle onde.

- Onde in posizione eretta: come sulla schiena. Eseguendo il movimento dei piedi, avanzare di un passo. L'onda può farsi anche nel senso inverso, ovvero dai piedi alla testa.
- Onda con le braccia. da un'articolazione all'altra.
- Onda in cerchio: gli allievi sono disposti in cerchio e si toccano leggermente con le palme delle mani. L'impulso parte dal docente.
- Due o tre onde possono percorrere un cerchio contemporaneamente. Differenziare gli impulsi.



! Iniziare lentamente e senza musica. Le onde richiedono una notevole padronanza del proprio corpo ed una buona coordinazione.

L'illusione della camminata: tutti camminano rapidamente per la palestra; rallentare poco a poco, fino ad arrivare a fare i movimenti sul posto. Mentre si muove lentamente un piede, quello libero scivola a terra in una nuova direzione (moonwalk). Il tronco non si muove. Gli allievi si osservano a vicenda ed esprimono le loro osservazioni. L'illusione funziona?



⇒ Questa tecnica di spostamento è presa in prestito dalla pantomima.

Toc: per bloccare i movimenti come con un ingranaggio, è necessaria l'interazione fra tensione e rilassamento. È come se un manichino eseguisse movimenti spezzati e bruschi, legnosi. Esempio: braccio teso; ridurre leggermente la tensione prima di muoverlo, il braccio oscilla un po' prima di eseguire un movimento brusco nella direzione opposta. Il movimento finisce arrestando il braccio nella nuova posizione. Il braccio è ora nuovamente sotto tensione.

- Gli allievi provano e combinano movimenti bruschi con le varie parti del corpo.



T Gli allievi compongono uno spettacolo collegando fra loro i diversi elementi come i movimenti da robot, le onde, i manichini e la camminata normale.

5.8 La streetdance

Come dice il nome, la streetdance è una danza metropolitana, nata sulla strada, che, rifacendosi alla cultura hip-hop, combina elementi della break-dance, del jazz, dell'afro-dance e acrobatici, lasciando una notevole libertà. Programmando l'apprendimento di questa danza a scuola, si offre agli adolescenti l'occasione di far valere saperi propri della loro generazione.

La streetdance è una danza impegnativa a livello di coordinazione e di condizione fisica.

Spostarsi seguendo un ritmo: gli allievi si fanno ispirare dalla musica e cercano delle forme di spostamento adatte alla musica. Se le mostrano e le provano insieme. Poi gli allievi cercano insieme movimenti delle braccia per le forme proposte.

- 1-4: flessioni delle ginocchia. 5-8: marcia in scioltezza. Ripetere diverse volte.
- 1-4: passo a destra, sinistra dietro la destra, passo a destra, chiudere con la sinistra. 5-8 come 1-4, ma a sinistra.
- Slide: 1/2: grandi passi a destra, riportare il sinistro strisciandolo per terra. 3/4: come 1/2, da sinistra.
- Running-man: + 1: sollevare il ginocchio destro - piede destro verso terra e piede sinistro indietro. +2: come 1 ma iniziando a sinistra.
- Variante del running-man: sollevando il ginocchio, fare 1/4 di giro sul lato opposto.



➔ Esempi di musica: Classic Hip Hop. Definitive Hip Hop Mastercuts volume 1/2

➔ Bisogna incoraggiare gli adolescenti a integrare le proprie idee di ritmo e di movimento. Osare di proporre soluzioni individuali; essere creativi danzando.

➔ Streetdance: v. fasc. 2/4, p. 33 e fasc. 2/6, p. 19.

Varianti: «Passo di base del running-man» (1/2):

- 1 Salto in posizione semidivarcata, braccia tese ai lati.
- 2 Avvicinare le due gambe alle braccia simultaneamente. Farlo con un ritmo.
- Fare 1/4 di giro dopo 2 salti. Girare più volte a destra o a sinistra.
- Riportare una gamba flessa verso quella d'appoggio.
- Eseguire a velocità lenta, media e elevata.
- Variante del running-man: salto iniziale in posizione divarcata in avanti, poi come sopra.



➔ Espressione: cool, sciolta, ludica. Dare modo di provare ritmi rapidi. Curare l'aspetto espressivo del movimento.

Shake-turn: gli allievi provano la sequenza seguente:

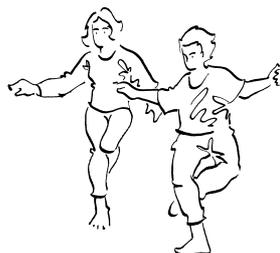
- 1 Salto in posizione divarcata in avanti; ad es. piede destro in avanti.
- 2 1-2 shake con il bacino.
- 3 Riportare la gamba di dietro incrociata verso quella avanti.
- 4 Girare verso la sinistra sul posto e poggiare rapidamente il piede destro accanto al sinistro.
- Provare in cerchio o in linea. Variare i ritmi.
- Concatenare con il «running-man» di cui sopra.



➔ Fare sempre i movimenti a destra e a sinistra.

Quick: passi rapidi sul posto, collegati con degli spostamenti. Contare 1 e 2 come indicato di seguito:

- 1 Piede destro incrociato davanti al sinistro + battuta di sinistro sul posto.
- 2 Piede destro incrociato dietro al sinistro + battuta di sinistro sul posto.
- Concatenare liberamente questo passo.
- Gli allievi inventano una acrobazia a terra su 8 tempi (1-8).
- Creare una breve sequenza per una rappresentazione.



➔ Come dice il nome si tratta di un passo veloce, con gioco di piedi! Espressione: mostrare il proprio virtuosismo.

Ⓜ Creare uno spettacolo di streetdance della durata di 1 - 2 minuti in un gruppo. Presentarlo al resto della classe o durante una festa.

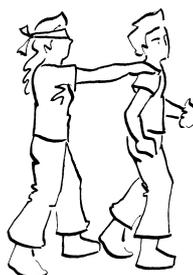
5.9 Il cortile della ricreazione come tema di streetdance

Invitare gli adolescenti a guardare con occhi diversi quello che succede nel cortile durante la ricreazione, Le scene vissute o osservate possono servire da ispirazione per dare vita a una streetdance. Allo scopo possono essere utilizzate anche altre scene della vita quotidiana degli adolescenti.

Elaborare una danza partendo da scene viste nel cortile della scuola!

Guidare ed essere guidati: una metà della classe è sparsa nel cortile, a occhi bendati e con le braccia tese in avanti. Gli altri allievi vanno ciascuno verso un compagno «cieco», appoggiano il braccio destro sulle spalle e lo guidano per il cortile. Sono gli allievi bendati a decidere la durata del contatto; poi lasciano la presa e aspettano una nuova guida.

- Al momento di lasciare, l'allievo bendato descrive il posto dove pensa di trovarsi, in quale direzione pensa di guardare e i rumori che sente.
- Per guidare i compagni bendati prenderli al gomito destro con la mano sinistra.



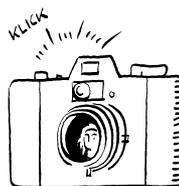
➔ Adatto per il ritorno alla calma (per rilassarsi e migliorare le percezioni).

➔ Migliorare le percezioni: v. fasc. 1/5, p. 9

⚠ È una questione di fiducia – ciascuno deve fare attenzione agli altri.

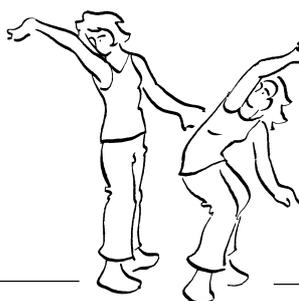
Memorizzare delle fotografie: A guida B, a occhi chiusi, verso un punto caratteristico del cortile e lo fa girare in una direzione. B resta sul posto come «apparecchio fotografico». A tocca la testa di B con l'indice e fa «clic». B apre gli occhi per un momento, memorizza l'immagine che vede e li richiude immediatamente. A porta B in un secondo punto caratteristico per fare una fotografia. Fanno 5 foto, poi invertono i ruoli.

- Invitare gli allievi a percepire in maniera cosciente (con tutti i sensi) talune situazioni che si verificano durante la ricreazione.



➔ Anche un dettaglio può essere avvincente. Guardare con occhi diversi il cortile della ricreazione.

Le scene del cortile espresse in danza: gli allievi creano delle danze su una musica scelta da tutta la classe. Immagmano delle scene che si svolgono durante la ricreazione e le interpretano danzando. Esempi: il campanello, uscire dall'aula, gruppi di scolari si salutano ..., usare passi di danza noti o creare le proprie forme di movimento. Al termine presentano le proprie danze alla classe riunita.



Ⓜ Presentare sotto forma di streetdance una scena osservata.

Criteri:

La danza è stata creata in comune in un gruppo (che si autovaluta). Il ritmo della musica è rispettato. A 1 si ha un cambiamento di movimento.

Forme di saluto fra i ragazzi: la sequenza può dare idee per creare altre scene. 8 passi in scioltezza alternati ad una forma di saluto ritmata in 8 tempi, con il compagno. Esempi:

- 1 Lasciarsi cadere in posizione divaricata semi bassa.
- 2 Battere le due mani sulle cosce
- 3 Battere le mani
- 4 Battere le mani del compagno
- 5 Far scivolare le mani all'indietro lungo le cosce e piegarsi (flettere le ginocchia).
- 6 Riportare le mani in avanti per ...
- 7 Fare un muro di pallavolo e battere contro le mani del compagno.
- 8 Ricezione con 1/2 giro; far schioccare le dita.



➔ Esempio di musica: D. J. BOBO: Somebody dance with me.

Bibliografia / Ausili didattici

ASEP:	Assis, assis... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BALK, A.:	Le stretching. Fiches techniques. Vigot. Paris.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

CASSETTE VIDEO

ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung. Bern 1999.
-------	--

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEP

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.