

# 2

Fascicolo 2 Volume 6



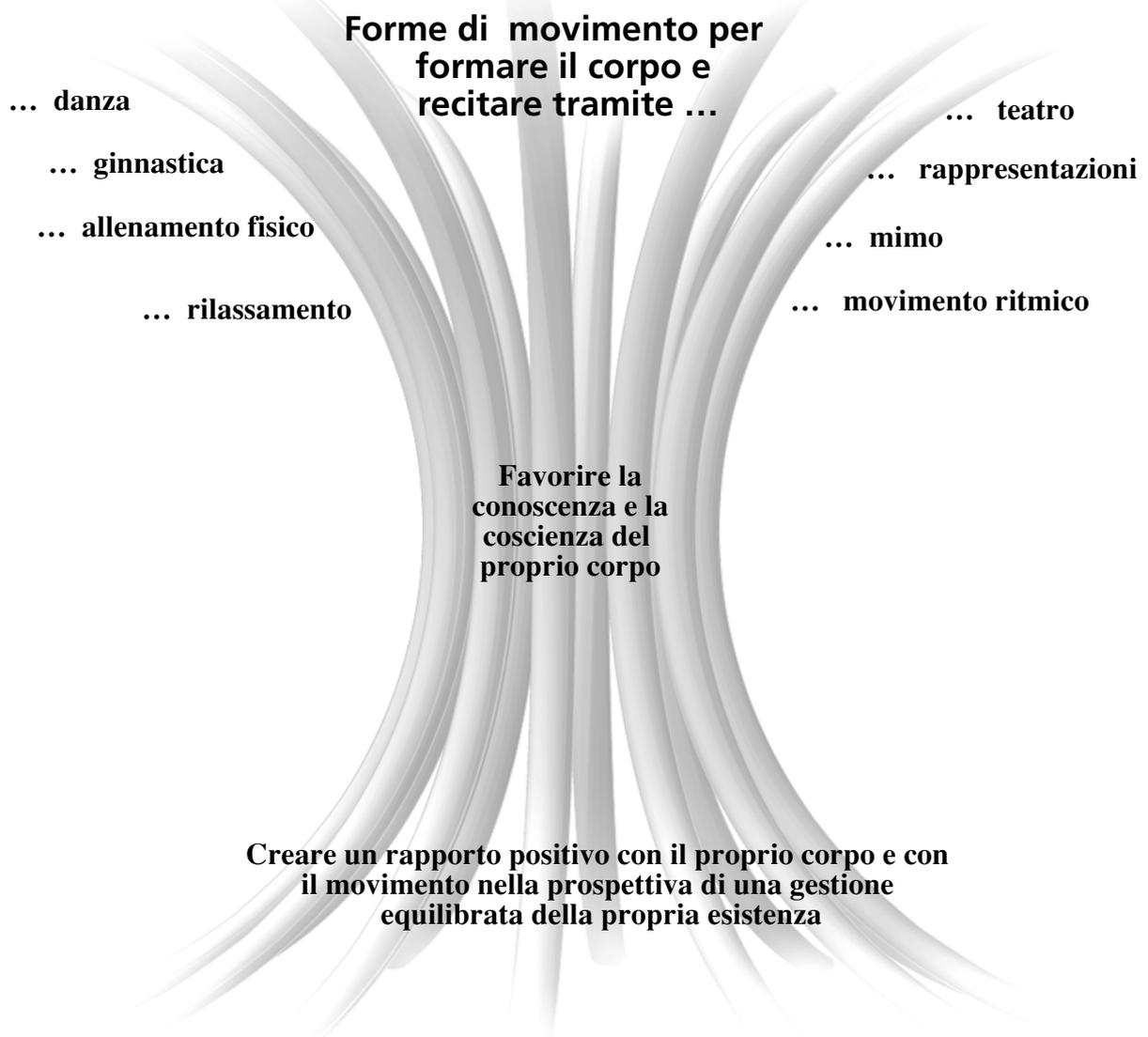
# Movimento Rappresentazione Danza

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)

- 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.

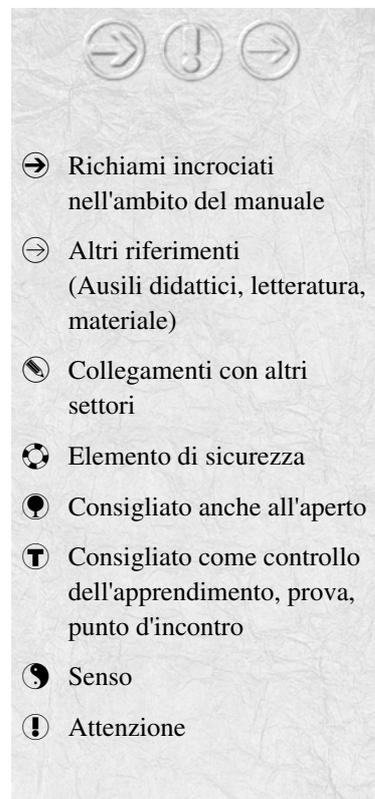


10. – 13. anno

Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere</b>	
1.1 Capacità di prestazione	3
1.2 Allenamento della resistenza	4
1.3 Anatomia funzionale	5
1.4 Squilibrio neuromuscolare	6
1.5 Allungare e rafforzare	7
1.6 Rafforzare	8
1.7 Combinare allungamento e rafforzamento	9
1.8 Vivere in armonia con il corpo	10
1.9 Rilassare	11
<b>2 Muoversi a ritmo</b>	
2.1 Muoversi insieme	12
2.2 Generare ritmi – danza Afro	13
2.3 Giochi di ritmo	14
<b>3 Esprimersi</b>	
3.1 Allacciare contatti	15
3.2 Scenetta (pantomima)	16
3.3 Improvvisazione	17
<b>4 Danzare</b>	
4.1 Danza libera	18
4.2 Balliamo l'Hip-Hop	19
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	20



# Introduzione

---

## Sollecitare / Alleviare

Un'alternanza ritmica di sollecitazioni e riposo fa bene alla salute. A scuola ciò non può quasi mai avvenire, visto che le attività si svolgono nella quasi totalità dei casi stando seduti. Questo continuo passaggio da movimento a riposo dovrebbe però divenire un'abitudine quotidiana per i giovani. Con le indicazioni e i consigli che riportiamo si dovrebbe riuscire ad animare i giovani ad una pratica sportiva autonoma e durevole.

Bisognerebbe trasmettere agli allievi anche conoscenze di base di anatomia, per consentir loro di riconoscere eventuali squilibri neuromuscolari e curarli con esercizi adatti. Il programma di esercizi non dovrebbe limitarsi all'ora di educazione fisica, ma estendersi all'attività scolastica di tutti i giorni. Le tecniche di rilassamento contribuiscono poi a trovare un certo equilibrio psicofisico con conseguenti notevoli benefici nella vita quotidiana.

## Ritmo

Muoversi ritmicamente non è semplicemente una questione di estetica, ma offre la possibilità al giovane di interagire con il proprio corpo. Lo stretto legame tra ritmo e movimento dovrebbe essere scoperto in modo autonomo e intuitivo. Per facilitare l'accesso a tali esperienze e sensazioni si può ricorrere a giochi di ritmo, ad esempio con musica africana.

## Improvvisazione

Gli esercizi di improvvisazione dovrebbero dare agli allievi la possibilità di scoprire le proprie capacità espressive e di esternare i propri sentimenti con il movimento. Bisogna però fare attenzione che ci sia l'ambiente giusto e abbastanza tempo a disposizione. L'atmosfera della lezione deve consentire agli allievi di esprimersi senza remore di sorta.

## Coreografia

Nell'ultima parte del fascicolo il tema principale sarà la coreografia nella danza, prendendo l'esempio concreto dell'hip-hop. Questa danza è espressione di una certa cultura giovanile, ma ha anche il potere di abbattere le barriere tra il mondo degli adolescenti e quello degli adulti. L'integrazione di queste forme d'espressione nell'insegnamento richiede la partecipazione attiva degli allievi nella fase di pianificazione e di realizzazione delle lezioni.

In questo campo di attività si possono utilizzare nella pratica i diversi stili di insegnamento, *guidato, reciproco e autonomo*.

➔ Idee di base pedagogico didattiche: v. fasc. 1/1, p. 61

# 1 Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere

## 1.1 Capacità di prestazione

### Sentirsi bene grazie ad una buona forma fisica

Nel loro iter scolastico i giovani hanno modo di rendersi conto degli effetti benefici di un allenamento della condizione fisica sullo stato di salute e sul benessere generale.

«La condizione fisica è la capacità dell'essere umano di compiere in modo puntuale determinate attività» (RÖTHIG, 1992, p. 165). La condizione fisica interessa tutti gli ambiti della personalità e le più svariate attività. Con un allenamento regolare si può ottenere molto, in quanto attività fisica, stile di vita, condizione fisica, salute e benessere sono fra loro strettamente collegati.

➔ Stare bene muovendosi  
v. fasc. 2/1, p. 5

### Capacità di prestazione e allenamento della condizione

Resistenza, mobilità e forza, combinati a buone capacità coordinative, sono considerati i fattori determinanti della condizione fisica e quindi essenziali per la capacità di prestazione. Un allenamento mirato e variato della condizione fisica considera gli aspetti seguenti:

- l'allenamento della *resistenza* regolare e pianificato (unito ad un'alimentazione e uno stile di vita sani), porta ad una ottimizzazione della prestazione ma può anche influenzare direttamente le capacità cognitive;
- l'allenamento sistematico della mobilità articolare consente di mantenere a livelli ottimali capacità di movimento, elasticità e flessibilità;
- l'allenamento mirato della forza consente di sviluppare e stabilizzare il tono generale della muscolatura scheletrica, che rappresenta tra il 30 e il 40% del peso corporeo e assicura la stabilità all'apparato locomotore;
- l'allenamento variato delle capacità coordinative per sviluppare e stabilizzare un'ottimale funzionalità di tutti i sistemi di regolazione sensomotora del sistema nervoso centrale.

A titolo preventivo nel nostro lavoro ci occupiamo in particolare dell'allenamento della resistenza e del rallentamento del processo degenerativo dell'apparato locomotore.

### Regole di base per l'allenamento della condizione fisica

Giovani e adulti dovrebbero essere in grado di pianificare e svolgere in modo autonomo un allenamento della condizione fisica. Per l'attività pratica possono risultare utili i seguenti consigli:

- porsi degli obiettivi realistici, sia se si tratta di praticare uno sport che di curare e mantenere forma e benessere fisici
- sollecitare l'organismo in modo adeguato ai bisogni
- dosare la durata e l'intensità dello sforzo in base alle caratteristiche individuali.



➔ Allenamento della resistenza: v. fasc. 2/6, p. 4

## 1.2 Allenamento della resistenza

L'allenamento della resistenza è una componente importante nella cura della condizione fisica in quanto aiuta a migliorare le prestazioni, limita problemi a livello del sistema cardiocircolatorio e previene altre malattie tipiche della vita moderna sedentaria.

➔ La capacità aerobica  
v. fasc. 1/1, p.41 f.

### Criteria e consigli per l'allenamento (secondo ZINTL, 1990)

Criteria:	programma minimo – per persone poco allenate:	programma ottimale – per persone allenate:
<i>Carico di lavoro settimanale:</i>	60 minuti = ca. 9-12 km di corsa o 20–25 km di bici	3 ore (2-4 ore); ad es. 35–40 km di corsa a 12 km/h
<i>Intensità:</i>	50% VO <sub>2</sub> max significa ca. FC= 170 meno 1/2 dell'età (in anni)	70-80 % del VO <sub>2</sub> max *
<i>Durata dello sforzo:</i>	sforzo continuato per un minimo di 10–12 minuti, fino a un massimo di 30	sforzo continuato da 30 a 60 minuti, ev. fino a 70 minuti (incl. riscaldamento)
<i>Frequenza dell'allenamento:</i>	5 volte 12 minuti fino a 2 x 30 minuti/settimana	6 x 30 minuti fino a 3 x 60 minuti per settimana
<i>Osservazioni:</i>	per persone del tutto senza allenamento uno sforzo con 100/110 pulsazioni al minuto può già portare un qualche beneficio, purché ci si muova almeno 1 ora al giorno	* VO <sub>2</sub> max = massima potenza aerobica (significa più o meno la massima potenza dell'apparato cardiocircolatorio)

### Consigli per un allenamento sensato della resistenza

Sforzi unilaterali dell'apparato locomotore possono portare a squilibri muscolari e favorire una usura eccessiva di talune articolazioni. Per questa ragione nell'allenamento della resistenza consigliamo di seguire i seguenti principi:

- evitare le unilateralità: un allenamento della resistenza a carattere preventivo (salutare) si basa su varie discipline sportive
- riscaldare l'apparato locomotore e le articolazioni prima di ogni sforzo muscolare: per questo eseguire sempre un riscaldamento con una bella serie di allungamenti
- iniziare la fase di recupero seguente allo sforzo con un bel defaticamento per rilassare la muscolatura e con esercizi di stretching
- fare regolarmente della ginnastica di compensazione
- aumentare il volume dello sforzo in modo lento e progressivo, in modo che le strutture passive (legamenti e ossa) abbiano il tempo di adattarsi alle sollecitazioni cui vengono sottoposti in movimento
- avere un equipaggiamento che si adatta alle caratteristiche individuali (es. le scarpe)
- completare ogni sessione di corsa con la ginnastica per i piedi.

Posizioni errate dei piedi, delle ginocchia, delle articolazioni dell'anca e della colonna vertebrale possono portare a danni irreversibili. In ogni caso è possibile inserire nelle scarpe degli speciali plantari che riescono a correggere la posizione statica della persona.

➔ Scarpette adatte:  
v. fasc. 1/1, p. 45

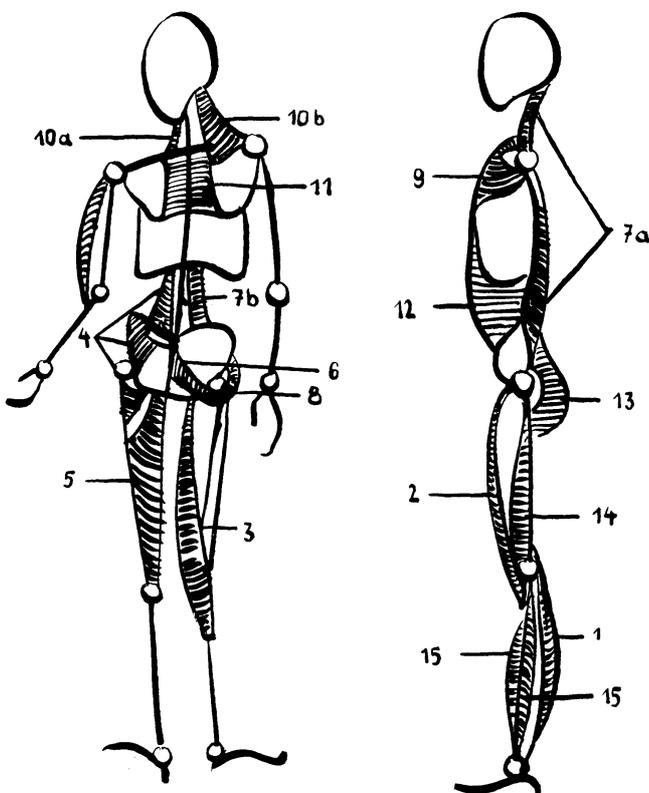
### 1.3 Anatomia funzionale

#### I gruppi muscolari e le loro funzioni

Le conoscenze di anatomia funzionale facilitano il rapporto con il proprio corpo. La muscolatura scheletrica può essere divisa in tre gruppi: muscoli tonici, misti e fascici. Le possibili differenze dipendono dalla funzione, dalla struttura, dall'innervazione, dai ricambi energetici, dall'origine e dal punto di inserzione.

La muscolatura tonica aveva in origine una *funzione di sostegno*, mentre quella fascica serviva per le *attività di movimento*. Nell'uomo non si riesce più a distinguere bene questi due gruppi di muscolature. In caso di sforzi inadatti (dovuti a sollecitazioni unilaterali ma anche all'inattività) si può procedere ad una distinzione in base alle reazioni tipiche che si riscontrano. I muscoli tonici sono propensi all'accorciamento, mentre la muscolatura principale fascica tende all'indebolimento. I muscoli tonici accorciati dominano; essi inibiscono quelli fascici sinergici (che partecipano al movimento) e quelli antagonisti (che si oppongono ad esso) impedendo di utilizzarli e di allenarli in modo ottimale.

➔ Prevenzione degli infortuni nello sport:  
v. fasc. 1/1, p. 40 ss.



muscolatura tonica

- 1 *Gemelli del polpaccio*  
Funzione (F): flettere la punta del piede; sollevare la parte interna del piede
- 2 *Quadricipite femorale*  
F: tiene estesa l'articolazione del ginocchio; flessione dell'anca
- 3 *Muscolo sartorio*  
F: piegare il ginocchio; allungare l'anca
- 4 *Muscoli glutei*  
F: avanzamento della coscia; flessione dell'anca
- 5 *Grande adduttore*  
F: adduttore dell'anca, stabilizzazione del bacino
- 6 *Muscolo piriforme*  
F: rotazione esterna della coscia
- 7a *Muscolo ileo-costale*  
F: estensione della colonna vertebrale
- 7b *Muscolo quadrato dei lombi*  
F: estensione della colonna lombare
- 8 *Muscolo ileopsoas*  
F: divaricamento delle gambe
- 9 *Grande pettorale*  
F: porta la braccia (tenute in alto) verso avanti-dentro
- 10 *Elevatore della scapola*  
F: solleva le spalle in alto

muscolatura fascica

- 11 *Trapezio*  
F: fissa le spalle, estensione delle vertebre
- 12 *Addominali*  
F: avvicinare gabbia toracica e bacino
- 13 *Grande gluteo*  
F: estensione e rotazione esterna dell'anca
- 14 *Bicipite femorale*  
F: estensione dell'articolazione del ginocchio
- 15 *Tibiale anteriore e muscoli del polpaccio*  
F: sollevamento del piede, flessione plantare

## 1.4 Squilibrio neuromuscolare

Il cosiddetto squilibrio neuromuscolare è la risultante di un rapporto distorto fra muscoli flessori tonici (raccorciati) e estensori fasici (indeboliti). Esso può portare a posture scorrette, disturbi motori, dolorosi sovraccarichi di gruppi muscolari e dei relativi tendini, ad una limitata capacità di prestazione e a un contemporaneo maggiore rischio di farsi male durante l'attività fisica.

### Squilibrio posturale nella regione delle spalle

In caso di abitudine a sedersi in modo «scorretto» si accorcia su entrambi i lati la muscolatura tonica del petto e le spalle vengono tirate in avanti. Contemporaneamente si assiste spesso ad un indebolimento degli antagonisti fasici (il trapezio, situato fra le spalle, i fissatori delle spalle e gli estensori della schiena nella regione della colonna dorsale) e a un raccorciamento dei flessori del ginocchio (nella parte posteriore della coscia). Anche pantaloni troppo stretti (ad es. jeans) accentuano tale fenomeno. Le conseguenze sono una postura scorretta, che si traduce in una schiena esageratamente curva e un bacino bloccato. L'estensione del corpo e ampie prese di slancio risultano limitate. Allungare la muscolatura tonica e rafforzare quella fasica contribuisce ad evitare, o almeno a correggere, tali squilibri.

### Prevenire le posture scorrette

Per impedire delle posture scorrette è necessaria una ginnastica mirata fatta di esercizi di allungamento e rafforzamento. Bisogna prestare un'attenzione particolare alla muscolatura direttamente influenzata dalla postura: pettorali, iliopsoas e muscoli posteriori della coscia – tipici esempi di gruppi tonici – stando sempre seduti non vengono praticamente utilizzati a fondo. È normale in questo caso un'accorciamento del muscolo se non si prendono precauzioni.

Al contrario – sempre a causa della posizione seduta passiva – i muscoli fasici come addominali, glutei e muscoli della schiena fra le scapole si indeboliscono notevolmente. La muscolatura tonica non dovrebbe essere solo allungata ma anche rafforzata. Per impedire l'accorciamento è importante un regolare allungamento (e ciò vale anche per i muscoli fasici).

Squilibri neuromuscolari possono presentarsi anche nelle articolazioni delle ginocchia e dei piedi, a livello del bacino, della colonna vertebrale nella zona lombare e nella cintura scapolare.

Un insegnamento variato in educazione fisica può contribuire notevolmente alla prevenzione di disturbi e problemi di postura. I giovani dovrebbero avere esempi concreti e stimoli per imparare a gestire il proprio corpo in modo consapevole e responsabile.

➔ Caricare e recuperare in modo adeguato: v. fasc. 1/1, p. 27 e ss. e esempi pratici nel fasc. 2/6

## 1.5 Allungare e rafforzare

### Mantenere e acquistare la mobilità

Una buona mobilità è indispensabile tanto per la prestazione che per la tenuta fisica generale e contribuisce a prevenire le lesioni sportive. In questo capitolo vediamo come si possa allungare in modo mirato una muscolatura tonica spesso vittima di movimenti unilaterali, di una certa passività e con la tendenza ad accorciarsi e come preservare la mobilità articolare e impedire le posture scorrette.

Allungare in modo statico, dinamico, attivo o passivo dipende dalle necessità individuali e dalle situazioni.

### Tesi per l'allungamento

- Attività come contrarre e rilassare, allungare e sciogliere, contribuiscono a preservare la mobilità e devono essere inserite in ogni allenamento. Stimolano la coscienza del proprio corpo ed il benessere, regolano il tono muscolare e sono parte integrante di un programma quotidiano di mantenimento dell'apparato locomotore attivo e passivo, in particolare del sistema neuromuscolare.
- Lo *stretching* può completare il *riscaldamento* come momento di preparazione e di prevenzione oppure essere usato nella fase di *ritorno alla calma*, ma non deve assolutamente sostituire tali momenti.
- Sia l'allungamento statico (attivo e passivo) che dinamico (attivo e passivo) possono contribuire a migliorare la mobilità.
- Bisogna però stare attenti perché un allungamento incontrollato può portare a danni all'apparato locomotore attivo e passivo.
- Nell'allungamento statico il tono muscolare aumenta più che diminuire. L'irrorazione sanguigna non viene quindi migliorata.
- Si continua a discutere se l'allungamento statico contribuisca alla prevenzione degli infortuni. In ogni caso è sicuro che lo *stretching* non è in grado di rendere reversibili danni alle fibre muscolari causati da sollecitazioni esagerate o eccentriche di un muscolo.
- Dopo un'attività fisica intensa ci si dovrebbe rilassare, sciogliere in modo dinamico la muscolatura ed evitare di allungare per tanto tempo in modo statico.
- Il riflesso dell'allungamento non è di tipo «protettivo», ma rientra nei meccanismi di regolazione del movimento e si ha nel caso di modifiche repentine e rapide della lunghezza del muscolo.
- Il tono muscolare è influenzato anche da fattori psichici e in molti casi l'accorciamento muscolare ha delle ragioni emozionali. Questo significa che lo *squilibrio muscolare* non è strutturale, ma fenomeno prettamente funzionale e neuromuscolare. Nella fase di allungamento della muscolatura è quindi importante «rilassarsi» e distendersi completamente.

Sugli effetti dei diversi metodi di allungamento gli animi si dividono. Non è comunque provata la superiorità dell'allungamento statico nei confronti di quello dinamico.

➔ Allungamento: v. fasc. 2/6, p. 9; fasc. 2/5, p. 8 s.; fasc. 1/1, p. 27

➔ Squilibrio neuromuscolare: v. fasc. 2/6, p. 6

## 1.6 Rafforzare

Gli esempi seguenti sono una guida al rafforzamento dinamico lento. Prima di iniziare il rafforzamento è necessario un buon riscaldamento.

*Consigli per l'esecuzione:*

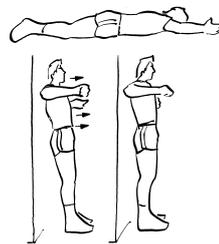
- eseguire i movimenti in modo lento, regolare e continuo,
- eseguire 10–30 ripetizioni; un allenamento ottimale si ottiene con 3 serie. Tra una serie e l'altra fare 1–2 min. di pausa,
- evitare di incurvare la schiena; respirare in modo regolare.

**La forza è importante sia nello sport che nella vita di tutti i giorni.**

⚠ Per ogni lezione fare due o tre esercizi di rafforzamento.

### Spalle:

- Sulla pancia: sollevare le braccia distese lateralmente. Le gambe restano a terra (fare anche dei piccoli cerchi con le mani o movimenti simili).
- Appoggiarsi con i gomiti alla parete (all'altezza delle spalle) e spingersi via: le caviglie distano dalla parete una volta e mezza la lunghezza del piede; arrivare con il corpo teso fino a pochi centimetri dalla parete. Andando indietro non appoggiare più le scapole alla parete.



⚠ Non incurvare la schiena.

### Addominali:

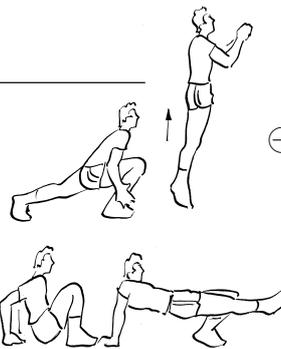
- Flessioni del tronco distesi sulla schiena, con le gambe piegate: sollevare il tronco verso le ginocchia con una lieve torsione laterale per allenare anche la muscolatura addominale laterale.
- Estensione e leggero sollevamento del bacino in posizione dorsale: l'ampiezza del movimento è minima. Sollevare leggermente il bacino e spingere le vertebre lombari verso terra. Poi spingere le ginocchia verticalmente verso l'alto.



⚠ La posizione delle gambe resta invariata per tutti e due gli esercizi.

### Glutei:

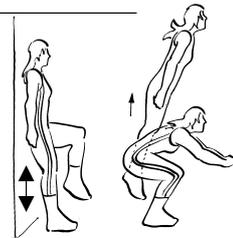
- Distensione in alto dopo un passo caduto: maggiore è l'inclinazione in avanti, più devono lavorare i glutei.
- Distensione del bacino dall'appoggio dorsale con mani poggiate dietro la schiena. Una gamba è piegata con il tallone vicino al corpo, l'altra è tesa. Alzare i glutei fino a quando l'anca è tesa (anca, ginocchio e piede sono alla stessa altezza).



➞ Anche con salto in estensione.

### Adduttori e abductori:

- Piegarlo e tendere il ginocchio scivolando con la schiena contro una parete. L'esercizio viene fatto su una gamba sola. Piegarlo fino a circa il 45%.
- Salto in estensione con una o due gambe: stacco con le ginocchia leggermente piegate. Ammortizzare bene l'atterraggio (angolo del ginocchio non < 90°).



➞ L'estensore interno della coscia sviluppa l'attività maggiore nella fase finale dell'estensione.

### Muscolatura del polpaccio e dello stinco:

- Salti laterali da una gamba all'altra: eseguire salti di una certa ampiezza e senza sollevarsi troppo da terra.
- Sollevare la punta dei piedi contro una resistenza: in posizione seduta con le ginocchia flesse piegare il piede contro la resistenza dell'altra gamba.



➞ Atterraggio e spinta sull'interno del piede: attivazione della muscolatura dei gemelli.

## 1.7 Combinare allungamento e rafforzamento

Un allenamento della condizione contiene sia esercizi di allungamento che di rafforzamento. La muscolatura tonica dev'essere soprattutto allungata, mentre quella fasica, solitamente più debole, va rafforzata. Presentiamo di seguito degli esercizi per ovviare ai punti deboli più diffusi, spesso causa di dolori. Anche nella vita quotidiana bisognerebbe prevedere l'opportunità di interrompere posizioni monotone (come restare a lungo seduti o in piedi da fermi) e trovare degli esercizi di allungamento e rafforzamento.

**Allenarsi ponderatamente significa allungare e rafforzare.**

### Articolazione della caviglia

*Sintomo:* muscolatura del polpaccio accorciata; muscolatura del polpaccio e dello stinco indebolita.

*Conseguenze:* il piede si ribalta verso l'esterno (distorsioni, infortuni ai legamenti).

*Prevenzione:* allungare la muscolatura del polpaccio; rafforzare la muscolatura dello stinco.



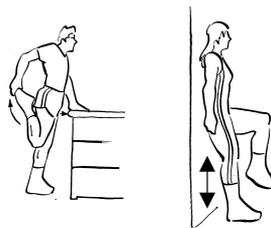
⇒ Portare delle buone scarpe. Dopo aver corso a lungo è necessario allungare.

### Articolazione del ginocchio

*Sintomo:* muscolatura della coscia raccorciata; adduttori indeboliti.

*Conseguenze:* il menisco viene tirato verso l'esterno; sollecitazioni asimmetriche e usura unilaterale con dolori.

*Prevenzione:* allungare la muscolatura della coscia; rafforzare quella degli adduttori.



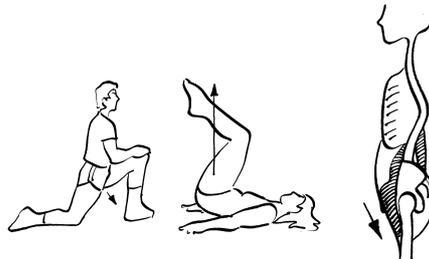
⇒ Mantenere le ginocchia calde (per es. per lo snowboard).

### Bacino e colonna vertebrale lombare

*Sintomo:* i muscoli della regione lombare raccorciati; glutei ed addominali indeboliti.

*Conseguenze:* curvatura esagerata del bacino; formazione di cifosi lombari e possibili dolori alla schiena.

*Prevenzione:* allungare i muscoli anteriori dell'anca, il quadricipite femorale e l'elevatore della schiena a livello lombare; rafforzare gli addominali e i glutei.



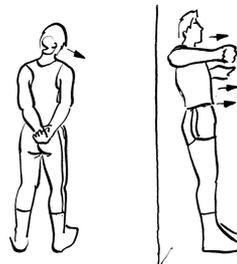
⚠ Soprattutto con i giovani fare della prevenzione per la schiena

### Spalle e colonna vertebrale dorsale

*Sintomo:* muscolatura dei pettorali e del collo raccorciata (ma spesso capita anche ai muscoli posteriori della coscia); muscolatura delle scapole indebolita.

*Conseguenze:* schiena esageratamente incurvata (lordosi); bacino bloccato; mobilità limitata con conseguenti dolori alla schiena.

*Prevenzione:* allungare la muscolatura dei pettorali, della nuca e della parte posteriore della coscia; rafforzare quella della schiena a livello delle scapole.



⇒ Cambiare sovente posizione sia in piedi che da seduti. Sfruttare le situazioni di tutti i giorni per allungare e rafforzare i muscoli.

### Tutto il corpo

*Principio:* prevenire è meglio che curare

- Spostarsi su varie superfici a piedi nudi (tappetini, sabbia, erba ...).
- Fare esercizi di equilibrio a piedi nudi.
- Strisciare sulla pancia e sulla schiena.
- Arrampicare, appendersi ..., lanciare a due mani
- Eseguire molti esercizi sopra l'altezza della testa.



⇒ In ogni lezione eseguire 2 o 3 esercizi di allungamento e rafforzamento.

## 1.8 Vivere in armonia con il corpo

Iniziare la lezione incentrando l'attività sul corpo consente di usare forme imposte o libere. Lo scopo è prendere coscienza del proprio corpo e distinguere fra tensione e rilassamento. Gli esercizi possono essere presentati dall'insegnante o sperimentati liberamente.

### Conoscere il proprio corpo.

**Stirarsi:** gli allievi sono sparsi nella palestra: stirare il corpo in tutte le direzioni. Arrotolare, avvitare il corpo e ritornare nella posizione iniziale. Cercare di lavorare immaginando un gatto che si stira.

⇒ Musica: percussioni

**Gioco con le articolazioni:** come posso girare i miei piedi, l'anca, le mani? Fin dove arrivo? Quali parti sono interessate dal movimento del polso? Riesco a muovermi velocemente e lentamente? Dove sono i miei limiti?

- Gli allievi scoprono e mostrano nuovi movimenti.
- Al termine (far) sciogliere tutte le articolazioni.



**Saltellare – bloccarsi:** saltellare al ritmo della musica nella palestra. Quando la musica si ferma bloccarsi, restare in equilibrio, immobili ... quindi riprendere il movimento in altre direzioni.

- provare o imitare nuovi modi di saltellare.

⇒ Esige padronanza del corpo.



**Scoprire lo spazio:** spostarsi in diverse maniere nella palestra. Cosa c'è di nuovo e sconosciuto?

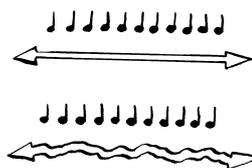
- Spostarsi per terra in varie maniere: rotolare, strisciare, carponi, ecc.
- Eseguire movimenti a scatti o fluidi.
- Camminare in diversi modi: su un piede, girarsi su uno o due piedi, sulle ginocchia ...
- Saltellare, correre, spostarsi sulle punte dei piedi.



⇒ Eseguire e osservare i movimenti dal punto di vista della loro propria dinamica, della struttura ritmica e della postura.

**Tendere – rilassare:** tutto il corpo o solo una parte, sul posto o in movimento.

- 8 battute tendere - 8 rilassare; 4 tendere - 4 rilassare, 2 tendere - 2 rilassare, 1 tendere - 1 rilassare.
- Lasciare di colpo la tensione, quindi tendere all'improvviso.
- Cambiare o mantenere le tensioni.
- Provare forme miste.



⇒ Giochi di tensione a due con il contatto visivo, A tende, B rilassa poi si invertono i ruoli.

**Frizionare e scuotere:** eliminare la tensione dopo i giochi di contrazione: massaggiare lentamente braccia, testa, petto, bacino, gambe, schiena, glutei, gambe. Dopo aver frizionato, picchiare leggermente e rivitalizzare le varie parti del corpo.



⇒ Massaggiarsi è possibile anche in due. Bisogna sempre massaggiare in direzione del cuore.

**Allungamento continuo:** distendersi sulla schiena e allungarsi lentamente, in una sequenza continua e non in una serie di movimenti staccati fra loro.

- Allungarsi in diverse posizioni scelte individualmente.
- Allungarsi tenendo gli occhi chiusi.

⇒ Adatto per terminare la lezione.



## 1.9 Rilassare

Ci sono molti modi di rilassarsi: dopo l'attività sportiva, al termine di una lezione, prima di coricarsi. Gli esempi seguenti presentano per sommi capi diverse tecniche di rilassamento.

🕒 È possibile svolgere gli esercizi in qualunque luogo, anche in classe.

**Fare «il pieno» di energia grazie a un rilassamento mirato.**

**Ritorno alla calma:** a coppie: A è in piedi con le ginocchia leggermente flesse, per rilassare la schiena. Arrotola leggermente la colonna vertebrale, iniziando dalla testa, braccia penzoloni, fino a raggiungere una posizione leggermente incurvata. B controlla se braccia, spalle e collo sono ben rilassati. Con una leggera pressione fa scorrere le nocche dalla nuca al bacino, seguendo la colonna vertebrale. Il tronco di A si inclina lentamente in avanti. Alla fine A riassume lentamente la posizione iniziale. Invertire i ruoli.



➔ Gli esercizi con il compagno richiedono fiducia e una buona atmosfera.

**Massaggio con la palla:** tutti gli allievi hanno due palline da giocoliere. Prenderne una per ogni mano e provare a passarsi in vari modi la pallina sul braccio: picchiettando, premendo, strofinando. Massaggiarsi in questo modo anche altre parti del corpo.

• A coppie: A si sdraia a terra, ev. su un tappetino. B massaggia A con le due palline. Parlare di quello che si è provato.



➔ Un rilassamento sia per sé stessi che per gli altri.

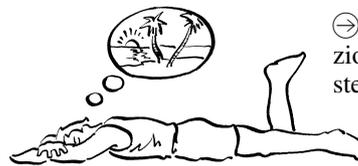
➔ Rilassamento per le braccia e le spalle.

**La cordicella:** partendo dallo sterno, passarsi le dita sui pettorali, andare fino alla spalla, tastare l'articolazione, riscendere lungo il braccio via via fino alla punta delle dita. Realizzare che il braccio è fissato al tronco tramite la clavicola e la scapola. Immaginarsi che il braccio è come una corda fissata alla spalla. Chinarsi leggermente di lato e far penzolare il braccio avanti e indietro. Dopo un minuto circa ritornare lentamente alla posizione di partenza e confrontare le braccia: quello che fa da «cordicella» non di rado è più lungo dell'altro perché più rilassato.



➔ Una metafora aiuta a «lasciarsi andare». Sforzarsi di rilassare le spalle.

**Viaggio con la fantasia:** tutti gli allievi si mettono in una posizione comoda e si rilassano. Gli occhi sono chiusi. Il docente li invita in un lungo viaggio con la fantasia, descrivendo con voce tranquilla e suadente vari scenari, per es: «sei su un prato. Il sole ti riscalda. Senti gli uccellini cinguettare ...». Dare il tempo agli allievi di immaginare la situazione. Dopo un po' riportare gli allievi gradualmente alla realtà, con alcune frasi adatte. Parlare di quello che si è provato.



➔ Rilassare tutto il corpo: l'attenzione è rivolta all'interno di sé stessi.

**La lunga via:** tutti gli allievi hanno tempo a sufficienza per attraversare la palestra. Si spostano individualmente e si abbandonano ai propri pensieri.

• Seguire sempre lo stesso percorso.  
• Scegliere diversi itinerari; discutere l'esperienza.



➔ Una forma attiva di rilassamento per sé stessi.

## 2 Muoversi a ritmo

### 2.1 Muoversi insieme

Lavorare con un compagno anima e ispira al movimento. Un'attività del genere evidenzia interdipendenza, legami affettivi, aspetti come dare e ricevere, lottare e aiutarsi, influenzare e sapersi adattare. Tutte le forme proposte si possono fare anche all'aperto.

#### Muoversi e lasciarsi muovere.

**Condurre il compagno con le mani:** A mette le mani sulle spalle di B e lo guida. B cerca di lasciarsi guidare dalla semplice pressione delle dita di A e di evitare interruzioni nei propri movimenti.

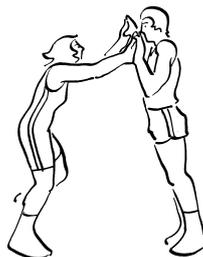
- A può mettere le mani su tutta la schiena.
- A può far girare B (togliendo una mano).
- Andare avanti e indietro. In questo caso A esercita una leggera pressione inversa.
- A chiude gli occhi e si lascia condurre da B. Quando B si ferma A cerca di descrivere il luogo in cui si trova. Invertire i ruoli.
- Provare anche con e su attrezzi o all'aperto.



⊗ Attenzione agli scontri. Chi guida si assume la responsabilità del compagno.

**Tirare o spingere le mani:** A tiene B per le mani e lo spinge e tira per la palestra.

- A utilizza molta o poca forza, rispettivamente B oppone molta o poca resistenza.
- A guida con una mano sola.
- Inserire delle soste durante le quali si cerca una posizione in equilibrio (appoggiati uno contro l'altro; con la stessa posa o meno ...).
- Condurre in modo lento, poi veloce.



⇒ Ritmicizzare le forme.

**Lottare con gli altri:** 2 allievi lottano, facendo attenzione a non farsi male.

- Provare al rallentatore.
- Con poca forza.
- Con accompagnamento: lottare a ritmo di musica.
- Senza accordo preliminare scambiarsi il ruolo di vincitore e sottomesso, imparando a «sentire» il compagno.



**Appoggiarsi:** tutti si muovono per la palestra alla ricerca di compagni sempre diversi con i quali appoggiarsi schiena contro schiena.

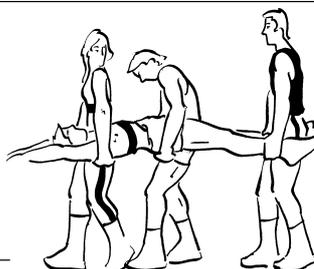
- All'inizio esercitare poca pressione, poi aumentarla.
- Appoggiarsi con altre parti del corpo (ad es. spalla a spalla, lateralmente ...).
- A scivola a terra, rotola via, si alza e cerca un nuovo compagno per appoggiarsi.



⇒ Con la musica: spostarsi al ritmo di una misura di 8 tempi; alla fine della seconda misura cercare un compagno, appoggiarsi per 8 tempi e poi riprendere la ricerca.

**Portare:** cercare di portarsi a vicenda in diverse posizioni.

- A si sdraia sulla schiena. 3-4 allievi si piazzano ai lati del compagno, lo sollevano e lo trasportano per la palestra.
- A si appoggia frontalmente alla schiena di B, che si curva in avanti sollevando il compagno da terra.



⚠ Portando mantenere la schiena dritta.

⇒ Sostenere e portare: vedi fascicolo 1/1, p. 28

## 2.2 Generare ritmi – danza Afro

La danza africana vive dei propri ritmi. La sperimentazione autonoma da parte del singolo fa comprendere al meglio lo stretto collegamento esistente tra ritmo e movimento. Oltre agli strumenti «del corpo», per gli esercizi seguenti sono necessari tamburi e strumenti a percussione di vario genere.

**Il gioco dei ritmi:** come introduzione per capire il ritmo giochiamo con esso: battiamo le mani, i piedi, schiocchiamo le dita. Il gruppo A batte un tempo di circa 80 tempi al minuto, il gruppo B batte il ritmo con il piede accentuando la prima battuta della misura. Il gruppo C batte il tempo sulle cosce, mentre il D improvvisa ritmi diversi con le clavette.

- Uno dei gruppi si muove al ritmo della musica.
- Alternare diversi elementi musicali.



➔ Gestì: battere le mani, i piedi, darsi manate sulle cosce.

**Creare ritmo:** esercitare insieme diversi ritmi, sia battendo le mani che sul tamburello. La classe si divide in musicanti (M) e danzatori (D). M batte il ritmo 1; D si muove nello spazio. M batte il ritmo 2; D risponde come un'eco, ad esempio eseguendo passetti rapidi di corsa. I due gruppi si scambiano spesso i ruoli.

- Dopo 4 ripetizioni i due gruppi si cambiano direttamente i ruoli, senza mai interrompere le attività.
- Per ogni tipo di ritmo viene scelta una sequenza di passi. M accompagna ogni sequenza con un motivo 4 volte; D si adatta al motivo.
- M si divide in vari gruppetti. I ritmi si sovrappongono creando un'"orchestra". D inventa una sequenza di passi o improvvisa sulla base del ritmo.



➔ Ottenere sicurezza nel ritmizzare e nell'uso di strumentini.

➔ Imparare e insegnare il movimento ritmico: v. fascicolo 2/1, p. 8 f.

**Immagini africane:** il gruppo ritmico sceglie 2–3 ritmi e accompagna. Per terra ci sono delle immagini di danzatori africani. Il gruppo dei danzatori deve muoversi a ritmo (spostamenti con contatto prolungato con il terreno). Fermarsi davanti ad una foto e assumere la relativa posizione... spostarsi liberamente fino alla foto successiva.



➔ Invece dei ritmi creati dagli allievi si può usare musica africana.

**Danza delle immagini:** elaborare una danza basata su immagini. Suddivisi in piccoli gruppi scegliere una sequenza d'immagini (ogni immagine corrisponde ad un movimento specifico e a un ritmo preciso). Insieme creiamo una danza delle immagini: immagine – spostamento – immagine, ecc.

- Stabilire in precedenza i movimenti che corrispondono ad ogni foto e creare una danza senza fine o una piccola coreografia.
- Accompagnare i movimenti con un ritmo.
- Provare dei semplici movimenti a ritmo di danza africana.



➔ Ritmo dato – movimento cercato: vedi fascicolo 2/1, p. 8.

Ⓜ Presentare una danza africana a una festa scolastica.

Ci muoviamo con i ritmi africani.

## 2.3 Giochi di ritmo

La musica consente di sperimentare un gran numero di esperienze motorie, che possono essere in seguito utilizzate nella pratica di vari sport. Gli esempi che seguono mostrano come sia possibile introdurre il movimento ritmico con accompagnamento musicale in modo ludico.

**Ritmi diversi stimolano al gioco.**

**Giochi poliritmici:** tutti provano a interpretare la melodia di uno strumento e a tradurre in movimento il ritmo. La struttura ritmica può essere modificata nella dinamica del movimento e nell'accentuazione. Essa verrà integrata in una serie di movimenti ripetitivi.

- Ogni gruppo interpreta la struttura ritmica di un determinato strumento.



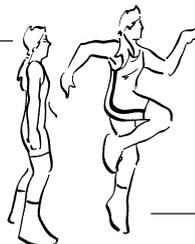
⇒ Consigli musicali per tutti i giochi di ritmo: SFSM : CD 2 «Giochi di movimento con accompagnamento musicale», Nr.2/96

**Gioco di fraseggi:** dopo aver ascoltato una prima volta un pezzo musicale, un allievo mostra un movimento su due frasi musicali. Tutti gli altri iniziano a muoversi alla seconda frase. Alla fine di questa, senza soluzione di continuità, un altro allievo passa a mostrare un nuovo movimento.



⇒ CD 2: ad es. gioco 12, pezzo 14

**Gioco dei contrari:** gli allievi esprimono il carattere della musica (metrica o ametrica) e cercano di interpretarla tramite il movimento. Il movimento ametrico implica spostamenti al rallentatore; la sequenza metrica è invece molto ritmata, pulsante e vivace.



⇒ CD 2: ad es. gioco 13, pezzo 15

**Gioco di interpretazione:** la musica viene prima disegnata (graficamente) sulla lavagna o su carta e in seguito tradotta in movimento. La trascrizione grafica della musica e l'espressione motoria possono essere affidate a due gruppi diversi, che si scambiano i ruoli a intervalli regolari.



⇒ CD 2: ad es. gioco 15, A-F

**Gioco di coordinazione:** gli allievi muovono singole parti del corpo a seconda dello strumento e della lunghezza delle note: per es. grancassa = gambe (mezza nota), clavette = braccia (1/4 di nota) ecc.



⇒ CD 2: ad es. gioco 14A/14B, pezzi 16/17

**La musica interrotta:** una musica di 16 tempi viene interrotta dapprima dopo 13 tempi, poi dopo 9 e infine dopo 5. I tempi mancanti sono da sostituire con movimenti adeguati. Il movimento può essere eseguito con la musica e completato o modificato nelle pause ritmiche.



⇒ CD 2: ad es. gioco 4, pezzo 5

**Gioco dei ritmi:** ritmi di 3/4, 4/4 e 6/8 battute si alternano in modo continuo e regolare. Le varie sequenze durano sempre 8 tempi. Gli allievi si spostano liberi e cercano di rispettare i diversi ritmi.



⇒ CD 2: ad es. gioco 3, pezzo 4

## 3 Esprimersi

### 3.1 Allacciare contatti

Per sentire il proprio corpo è necessario il senso del tatto. La vicinanza fisica di altre persone consente di scoprire il proprio corpo in modo più intenso.

È possibile eliminare la paura del contatto fisico tramite diverse forme di gioco. Bisogna però fare attenzione ai limiti psichici di allieve e allievi, che vanno comunque sempre rispettati. Il presupposto fondamentale è che nell'ambito della classe vi sia un clima di assoluta fiducia.

Bisogna prestare particolare attenzione – specialmente con un insegnamento coeducativo - alla formazione dei gruppi.

**Sentire il contatto del corpo con gli altri e su sé stessi.**

**La passeggiata dei siamesi:** gli allievi si muovono per la palestra fino a quando tutti hanno preso lo stesso ritmo. Poi due compagni si mettono uno dietro all'altro sincronizzando il passo. L'allievo dietro si avvicina a quello davanti fino a quando non riesce a mettergli le mani sulle spalle, poi chiude gli occhi e si lascia guidare. Dopo un po' si invertono i ruoli.

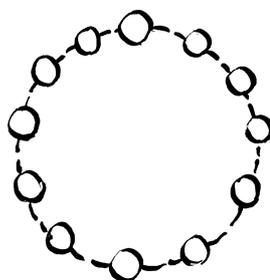
- Camminare dritti e facendo delle curve.
- Camminare lentamente o velocemente.
- Fermarsi e ripartire.



⚠️ Lasciare abbastanza tempo.

**Geometrie cieche:** gli allievi sono sparsi per la palestra con gli occhi chiusi. Tutti insieme cercano di formare un cerchio al centro della palestra tenendosi per mano.

- Formare il cerchio con o senza l'uso della voce.
- Formare altre figure, per es. quadrato, triangolo ...
- La figura si sposta nella palestra.
- La figura si dissolve per costituirne subito un'altra.
- Gli allievi sono in cerchio le mani sulle spalle dei compagni. Il cerchio comincia a muoversi lentamente, poi sempre più velocemente, infine ancora lentamente fino a fermarsi.



⚠️ Il docente o degli allievi controllano che non ci siano scontri.

**Copiare le statue:** a gruppi di tre: A imita una statua. B «modella» il corpo di C fino a fargli assumere la stessa posizione di A. Scambiarsi i ruoli.

- C si lascia modellare tenendo gli occhi chiusi e descrive il più esattamente possibile cosa rappresenta la statua.
- Tutte le statue restano ferme nella posizione assunta e vengono modellate dai compagni fino a creare un gruppo scultoreo.



**Schiena contro schiena:** 6 allievi formano due gruppi, A e B. Gli allievi del gruppo A si dispongono schiena contro schiena con i compagni del gruppo B e cercano di sentire la forma e la grandezza della schiena del compagno. In una seconda fase si tratta di riconoscere il compagno tastando la schiena a occhi chiusi.



● Vale per tutti gli esercizi di questa pagina.

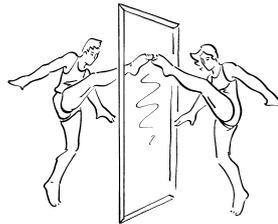
## 3.2 Scenetta (pantomima)

Il linguaggio del corpo permette di dare vita a sentimenti, stati d'animo ed emozioni. La pantomima consente di esprimersi coscientemente grazie al proprio corpo e al linguaggio non verbale.

Comunicare senza parole.

**Lo specchio:** due allievi stanno uno di fronte all'altro. A dimostra il movimento, che viene imitato dallo «specchio» B. Gli allievi devono continuamente guardarsi negli occhi e se possibile imitare anche l'espressione del compagno. Dopo un certo tempo invertire i ruoli.

- Muovere soltanto determinate parti del corpo.
- Invertire i ruoli in modo fluido.



⇒ Sviluppare la capacità di muoversi

**Teatro delle marionette:** tre allievi sono seduti su un elemento di cassone basso e possono eseguire soltanto tre movimenti:

1. muovere la testa a destra e a sinistra.
2. incrociare e ridistendere le braccia.
3. alzarsi e sedersi.

Con questi soli movimenti, eseguiti a velocità diverse, si organizza una recita di marionette.

- Aggiungere o togliere movimenti.



⇒ Sensibilizzare sulle diverse velocità d'esecuzione

**Rallentatore:** gli allievi si dispongono a coppie. A mostra un normale movimento della vita di tutti i giorni (ad es. guardare l'orologio), B ripete il movimento al rallentatore, cercando di accentuare il carattere emozionale della scenetta. Scambiarsi i ruoli dopo ogni sequenza.



⇒ Ritmo e senso del tempo

**Bambola a molla:** A sarà la «bambola» di B, che la carica. A si muove liberamente, all'inizio velocemente (con molta energia) per poi perdere gradualmente in intensità fino a fermarsi. Dopo che la bambola si sarà arrestata ci si scambiano i ruoli.



⇒ Insegnare la capacità di sentire il ritmo

**Una scenetta:** agli allievi suddivisi in gruppi di 4 o 5 viene attribuito un tema (ad es. al mercato, per strada, in un bar ...). Ogni gruppo cerca di esprimere il tema in modo non verbale. Gli altri gruppi cercano di indovinare quale tema è rappresentato.

- Mettere in scena brevi racconti, proverbi, tradizioni popolari ...

### 3.3 Improvvisazione

L'improvvisazione offre agli allievi la possibilità di sviluppare le capacità espressive in un determinato contesto e di giocare con i movimenti. Per consentire la scoperta di nuovi movimenti è fondamentale lasciare agli allievi tutto il tempo necessario.

**Scoprire le proprie possibilità di movimento attraverso l'improvvisazione.**

**Domanda e risposta:** A esegue un determinato movimento con la musica e poi aspetta. B risponde con un'altro movimento della durata di quello di A. Nasce pian piano un dialogo.

- Chiedere determinati tipi di movimento, ad es. solo movimenti fluidi o solo movimenti bruschi.
- Imporre il «tipo di discorso»: distanziato, amorevole, italiano, americano, giapponese ...



⇒ La musica sostiene e motiva. Scegliere la musica secondo il tema.

**Le ombre:** A si muove liberamente sul posto. B si mette dietro di lui e cerca di copiarne il movimento. A si muove nell'ambito di un determinato spazio, per terra, su attrezzi, B lo segue con la stessa dinamica.

- A gioca anche con il contrarre e rilassare, con differenti velocità ...
- Al posto di B dietro A si dispone un gruppo. A dirige in modo responsabile il gruppo, giocando con le braccia e con tutto il corpo.

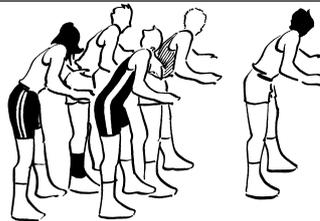


⇒ A dipendenza del tipo di musica si variano i movimenti.

⇒ Colui che guida grandi gruppi abbisogna di una buona visione d'insieme.

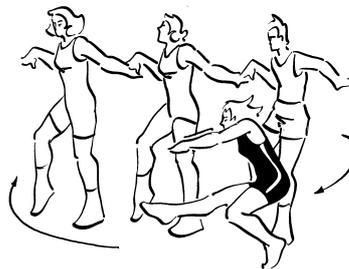
**Canone:** A mostra una sequenza di movimenti. B o il gruppo ripete il movimento con un certo ritardo temporale iniziando prima che A abbia finito.

- Il gruppo esegue il movimento con diverse velocità.
- Il gruppo cambia la qualità del movimento: da fluido diventa brusco ...



**Catena:** 5–6 allievi sono in fila e si toccano da qualche parte. Un allievo si stacca dalla catena, danza un assolo diverso dagli altri e termina con un acuto. Subito dopo si stacca un altro ed esegue un assolo. Ogni volta che un elemento della catena si stacca per l'assolo gli altri restano pietrificati o danzano lo stesso pezzo.

- Il gruppo si sposta con la schiena rivolta verso una parete.
- Ogni anello della catena è labile e modifica la posizione ogni volta che qualcuno fa un assolo.
- Variare tra assoli veloci e lenti.



⇒ Possibile anche senza musica.

**Caleidoscopio:** più allievi formano un cerchio: in piedi, seduti, sdraiati. Un allievo esegue dei semplici movimenti che anche gli altri possono seguire: movimenti dall'alto verso il basso, dalla periferia al centro, a diverse velocità, possibilmente fluidi. In questa maniera il caleidoscopio cambia in continuazione.

- Allievi disposti vicini fra loro, con contatto fisico.
- Movimenti lenti o rapidi.
- Con cambi volanti.



● Lo sguardo dentro un caleidoscopio può facilitare la rappresentazione mentale.

## 4 Danzare

### 4.1 Danza libera

#### «Danza libera» come termine da ricordare

Con il termine «danza libera» intendiamo tutte le forme di danza che hanno come accento principale la libertà creativa (sono comprese per es. la danza creativa, la danza elementare e altre ...). Sono forme di danza che non si rifanno ad alcun sistema o regola, come avviene ad esempio nella danza popolare. Si tratta quindi di lasciar cristallizzare lo stile di danza personale o di gruppo. Molto spesso lo stile personale è un miscuglio di diversi stili, cui si arriva perchè siamo liberi di scegliere e veniamo influenzati da quello che ci piace e in cui confluiscono sia creazioni personali che schemi interiorizzati precedentemente.

#### Improvvisazione e creazione di una coreografia

L' *improvvisazione nella danza* tende a vari scopi:

- *Viverla*: spontaneità come parola chiave per riuscire a tradurre la musica in movimenti.
- *Scoperta e esperienza*: un individuo cerca per propria scelta delle nuove varianti o dei nuovi movimenti e li colleziona nel proprio bagaglio motorio.
- *Espressione e creazione*: quello che è stato creato in precedenza viene spontaneamente rappresentato e automaticamente prende una forma.

Con il termine *coreografia* si intende l'elaborazione di forme e di contenuti che sfocia in uno svolgimento e in una forma che presentano una struttura chiara e sono ripetibili (composizione di danze).

#### Idee coreografiche

La coreografia si mette sempre al servizio della danza, dell'idea che si vuole esprimere con la danza. Cosa deve essere rappresentato, espresso, comunicato? Di seguito riportiamo alcuni consigli che possono aiutare nella ricerca di nuove forme:

- Suddividere i ruoli: individuali, a piccoli gruppi, intervenire in scena da diverse parti, con 2 gruppi.
- Sincronizzati, a canone, con diverse variazioni nonché da soli, a coppie, a tre, uno dopo l'altro, tutti insieme.
- Alternare coreografie simmetriche e altre asimmetriche.
- Combinare sequenze motorie al rallentatore con dei movimenti normali.
- Stabilire contatti fra i partecipanti.
- Mettere l'accento sulla dinamica del pezzo di danza.
- Sfruttare lo spazio in modo variato.
- Usare la musica come supporto. Lavorare su frasi musicali, creare un'atmosfera e utilizzare la struttura musicale come mezzo espressivo.

➔ Danzare:  
v. fascicolo 2/1, p. 7



## 4.2 Balliamo l'Hip-Hop

L'Hip-Hop, la danza della strada che ha fatto la fortuna dei videoclip delle stars, è una musica piena di energia, dinamismo e velocità. L'Hip-Hop simboleggia una nuova cultura della danza e riassume diversi stili di vita dei giovani: musica (Rap), l'arte del look, i graffiti.

**Hip-Hop significa gioia di vivere e si basa sul virtuosismo.**

**Movimenti:** per tutti gli elementi vale: esecuzione «a terra», pesante, non troppo ampia, bacino basso, se possibile veloce.

- *Stop*: 4 passi avanti, passo caduto av. basso. Nello stesso tempo tenere le braccia in alto piegate = «Stop!». Respingersi con la gamba davanti, 1/2 giro e ripetere il passo caduto con la posizione delle braccia. Respingersi e 4 passi in av. ecc.
- *Onda*: come sopra; sostituire il passo caduto avanti con un normale passo avanti, eseguendo un movimento a onda con il braccio destro.
- *Quick-stamp*: come sopra; al posto del passo caduto, incrociare velocemente 2 volte con il destro davanti al sinistro: ds davanti sin.; passo laterale - ds davanti sin.; passo laterale.
- Collegare : *Stop – onda – 2 volte quick-stamp*.



➔ Altri esempi vedi fascicolo 2/5, p. 35 ff.

➔ Musica: SNAP «The Madman's Return»; RESLI «Boum».

### Sequenza giocata:

- *Diagonale*: 1 – salto a destra in diagonale, gamba destra flessa, tronco in avanti, braccia piegate, piede sinistro appoggiato alla gamba destra; 2 – peso all'indietro sulla gamba sinistra, tronco eretto; 3 – passo a destra indietro, tronco all'indietro, braccia incrociate davanti al corpo; 4 – peso avanti sulla gamba sinistra, braccia leggermente aperte.
- *Kick-step*: 1 – calciare con il piede destro; 2 – incrociare stretto destro davanti a sinistro, inclinarsi a sinistra; 3 – passo laterale sinistra, cadere nel passo, sollevare il tallone destro; 4 – saltare sul posto sul piede destro.
- *Acro*: 1 – accovacciarsi, appoggiare mano sin. vicino al corpo; 2 – spaccata con appoggio su mano sin.; 3 – ritorno in posizione accovacciata; 4 – alzarsi. Collegare con 4 passi in avanti; provare anche a ds.



➔ Cominciare lentamente ed incrementare il ritmo in modo individuale.

➔ Un gioco di piedi, quasi sul posto.

➔ Una semplice acrobazia a terra che presuppone una buona forza delle braccia.

**Coreografia Hip-Hop:** idea: 2 gruppi di strada si incontrano e si sfidano con dei pezzi di danza per poi ritornare nella posizione iniziale. Prologo: entrata dei due gruppi da parti opposte. Il gruppo X balla il suo prologo, creato assieme con degli elementi base e passi che imitano l'andatura dei gorilla. Il gruppo Y osserva interessato. Poi il gruppo Y balla la sua danza introduttiva, mentre X guarda. I due gruppi si riuniscono in cerchio al centro della sala e ballano insieme una veloce «danza dei gorilla». Gli assoli vengono eseguiti al centro del cerchio e accompagnati da tutti i partecipanti. Tutti insieme effettuare nel cerchio forme ludiche alternate a figure acrobatiche. Forme individuali o a coppie. Finale in gruppo.



➔ Musica: RESLI «Boum»

➔ Le due «gang» si danno un nome e portano un cappellino.

➔ La musica dà la struttura. I movimenti possono essere elaborati da soli o in piccoli gruppi. Lasciare agli allievi una certa libertà d'interpretazione.

## Bibliografia / Ausili didattici

BRUGGER, B. / BLERSCH, I.:	Afrikanische Tänze und Rhythmen. Freiamt 1995.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf 1998.
FRANKLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit. Zürich 1989.
FRITSCH, U.:	Tanzen, Ausdruck und Gestaltung. Hamburg 1985.
KUNZ, H.R. u.a.:	Krafttraining. Stuttgart 1990.
HARI, H.P.:	Massage für Kinder und Jugendliche. Bern 1995.
HASELBACH, B.:	Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1991.
HOMFELDT, H. G. (Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.
HUMPHREY, D.:	Die Kunst, Tänze zu machen. 1985.
MAHLER, M.:	Tanz als Ausdruck und Erfahrung. Bern 1987.
MEYERHOLZ, U. / REICHLER-GRUST, S.:	Einfach lostanzen. Bern 1992.
MICHLER, P. / GRASS, M.:	Gymnastik – aber richtig. Bregenz 1993.
RÖTHIG, P. et al:	Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992 <sup>6</sup> .
SCHNEIDER, W. et al:	Beweglichkeit. Stuttgart 1989.
SPRING, H. et al:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.
SPRING, H. et al:	Kraft. Stuttgart 1990.
SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 <sup>8</sup> .
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Vom Kindertanz bis zum Rock'n'Roll. Modernes Lernen. Dortmund 1990.
ZINTL, F.:	Ausdauertraining. München 1990.
WIRHED, R.:	Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart 1984.

### MUSICA

UFSPO:	Collana musica e movimento: ☹ Disponibile anche in francese e in tedesco <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 1: Criteri musicali per l'accompagnamento del movimento</li> <li>• CD 2: Giochi di movimento con accompagnamento musicale</li> <li>• CD 3: Musica per creare e improvvisare</li> </ul>
--------	---

### VIDEO

ISSW Bern:	Videocassetta didattica sul tema «movimento, espressione, danza»
------------	--

### CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro sul riscaldamento, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000.
-------------	---

### CONTATTI:

- UFSPO (Ufficio federale dello sport Macolin)
- FSG (Federazione Svizzera di Ginnastica)

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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