

## Ballo pallacanestro L4

## Muoversi al ritmo con un oggetto in mano

Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Imparare una combinazione di movimenti con la palla da basket.</li><li>- Muoversi a ritmo della musica.</li><li>- Essere in grado di effettuare la sequenza di movimenti in modo sincronizzato.</li></ul>
Durata:	3 lezioni
Livello:	L4 / Scuola media (7° anno scolastico)
Premesse:	essere in grado di palleggiare la palla da basket o altri tipi di palla (differenziazione nel palleggio).
Parole chiave:	pallacanestro, ballo, attrezzo, ritmo, palla.

## Panoramica dell'unità di apprendimento

### 1<sup>a</sup> lezione

Acquisire la prima parte del ballo con una palla da basket.

### 2<sup>a</sup> lezione

Acquisire la seconda parte del ballo con una palla da basket.

### 3<sup>a</sup> lezione

Gli allievi presentano tutta la sequenza in piccoli gruppi.

## 1<sup>a</sup> lezione

### Introduzione

#### Scattare e fare canestro

Formare due squadre (A e B). Gli allievi della squadra A si spargono in un campo da pallavolo. Ogni allievo ha un pallone da basket. Gli allievi del gruppo B sono senza palla e si trovano ai bordi del campo da pallavolo.

Al segnale del docente, la squadra A ha due minuti di tempo per fare più punti possibili nei diversi canestri della palestra. Ogni partecipante conta individualmente quanti canestri è riuscito a fare (correttezza). Alla fine, la squadra A somma i canestri ottenuti da tutti gli allievi.

Regole del gioco: gli allievi della squadra B cercano di toccare quelli della squadra A quando escono dal campo di pallavolo. Se un giocatore della squadra A è toccato, deve tornare nel campo di pallavolo e cercare di uscire dalla linea opposta. Se riesce a uscire senza essere toccato, può cercare di fare canestro due volte (1 punto per canestro). In seguito, torna nel campo da pallavolo e cerca di uscire di nuovo dal lato opposto senza essere toccato.

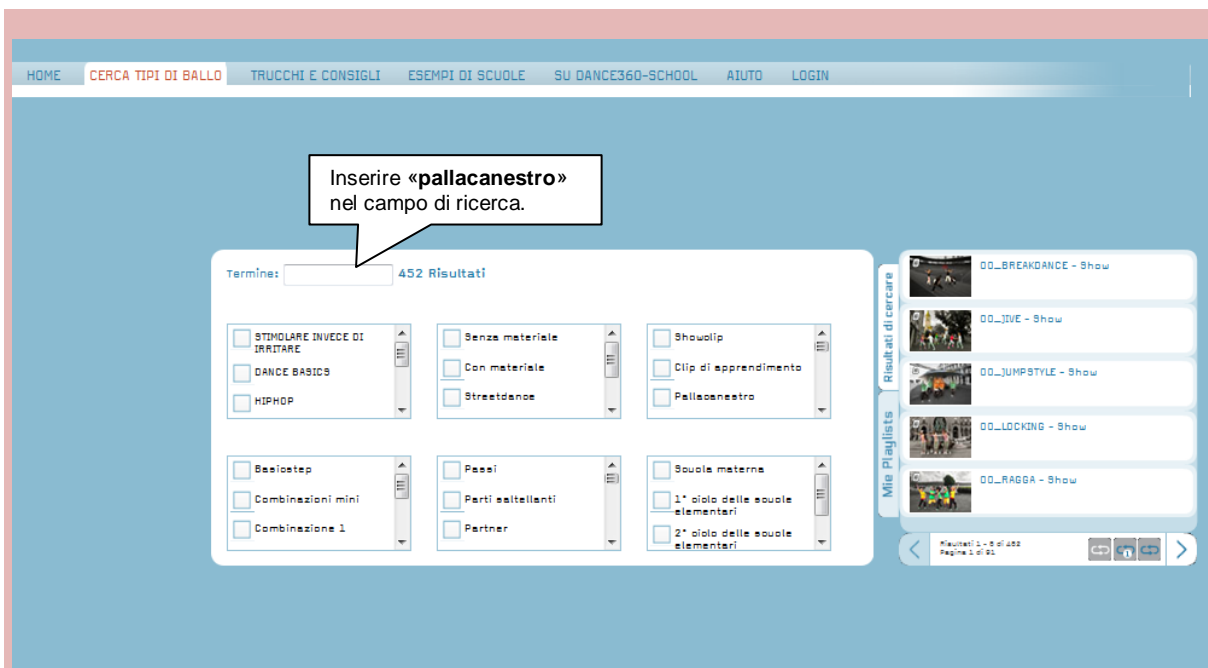
Dopo due minuti, invertire le squadre. Quale delle due squadre riesce ad ottenere più punti?

### Parte principale

#### Acquisire la prima parte del ballo con una palla da basket

Per preparare la lezione, il docente guarda il ballo su [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (alla rubrica «Cerca tipi di ballo», inserire **Pallacanestro** nel campo «Termine») e, tramite la versione lenta del videoclip, si esercita nell'intera sequenza o nella prima parte.

Esercitare le singole sequenze da 8 tempi con gli allievi disposti in cerchio, con e senza musica (acquisire la forma di base). Sempre collegare un'unità da 8 tempi alla volta. Adattare la velocità di apprendimento alle capacità di assimilazione degli allievi.



Inserire «pallacanestro» nel campo di ricerca.

In funzione del livello della classe, mostrare e spiegare anche solo la prima metà. Provare diverse volte la coreografia imparata tutti insieme con la musica per creare un buono spirito di gruppo. È anche possibile ballare solo con una metà della classe mentre l'altra metà fa da spettatore e batte le mani al ritmo della musica. Oppure gli allievi si esercitano da soli o in piccoli gruppi creati ad hoc.

### Ritorno alla calma

#### Streetball 3 contro 3

Formare tra sei e otto squadre. Due squadre si affrontano a streetball con un canestro. Oltre al gioco, lo scopo è di osservare le interazioni con i compagni. Tutti gli allievi memorizzano due situazioni positive e due situazioni negative della partita finale. Prima di finire la lezione, tutti gli allievi raccontano almeno una situazione positiva e una negativa ai compagni. Il docente si segna quanto detto dagli allievi e tematizza le situazioni in modo adatto (breve feedback sul posto, ev. adattamento delle regole per le prossime partite).

## 2<sup>a</sup> lezione

### Introduzione

#### Acchiappa la palla

Formare quattro squadre. Due squadre si affrontano nella stessa metà della palestra. I giocatori cercano di fare più passaggi possibili all'interno della propria squadra senza farsi prendere la palla dagli avversari. Si ottiene un punto ogni dieci passaggi riusciti. Se la palla cade per terra, passa all'altra squadra. Non si può correre o camminare con la palla in mano.

#### Variante

Sono solo permessi i passaggi a due mani.

### Parte principale

#### Acquisire la seconda parte del ballo con una palla da basket

Acquisire la seconda parte del ballo con una palla (vedi anche Organizzazione/Consigli di metodo e didattici). Quando quasi tutti gli allievi hanno imparato la seconda parte, ricomporre le due parti del ballo, esercitarsi e poi ripetere il tutto.

Per consolidare la sequenza:

- In piccoli gruppi (p. es. da 6): gli allievi si esercitano nella parte delle sequenze in cui si devono spostare e catturare la palla del vicino. Ripetere più volte possibile.
- Gli allievi si esercitano in piccoli gruppi ed eseguono tutta la sequenza.

Il docente usa la musica più lenta per diverse ripetizioni. Poi si congratula con gli allievi e li fa provare con la musica più veloce. Per introdurre il cambio di ritmo, il docente può cercare di stimolare gli allievi con frasi del tipo: «Ce la fate anche con una musica più veloce?» oppure «Volete provare con una musica più veloce?».

### Ritorno alla calma

#### Knock out pallacanestro

Formare squadre da quattro-sei allievi. Ogni squadra ha un canestro. Gli allievi si dispongono in fila. Il primo allievo è dietro alla linea di tiro libero. I primi due allievi hanno una palla ciascuno.

Il primo allievo lancia la palla. Se non riesce a fare canestro, prende la palla al balzo e cerca di fare di nuovo centro, ecc.

Non appena il primo allievo ha tirato, può provare anche il secondo. Se il secondo giocatore fa canestro prima del primo, l'allievo che ha iniziato è eliminato. Se invece è il primo allievo a fare canestro per primo, consegna la palla al prossimo giocatore senza palla che si trova nella fila. A questo punto è il secondo giocatore a essere «rincorso» dal terzo.

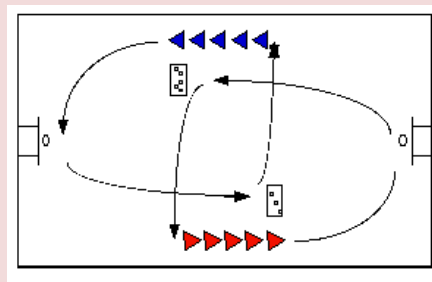
## 3<sup>a</sup> lezione

### Introduzione

#### Gara di tiro in sottomano (lay-up)

Su segnale del docente, i primi giocatori dribblano verso il canestro e tirano un lay-up. Dopo un canestro, la palla viene dribblata verso la squadra avversaria e riposta nel cassone. Se invece il lay-up non va nel canestro, la palla torna alla propria squadra (dribbling). Quando un giocatore è partito e ha tirato, parte il prossimo giocatore.

Quale dei due cassoni è vuoto per primo? Oppure, chi ha meno palloni dopo un determinato lasso di tempo?



#### Variante

Svolgere dei tiri liberi invece di tiri in sottomano.

### Parte principale

#### Show time

Ripetere tutto il ballo e poi mostrarlo in due o tre gruppi. I gruppi si mostrano i balli a vicenda. Gli altri allievi guardano i compagni e applaudono.

Se ci sono degli allievi che si vergognano di esibirsi davanti agli altri, allora il gruppo mostra il ballo solo al docente mentre gli altri allievi svolgono un altro compito (p. es. un gioco conosciuto).

Eventualmente riprendere il lavoro dei gruppi con la videocamera e alla fine, oppure durante la lezione successiva, mostrare il video (p. es. alla fine del trimestre).

### Ritorno alla calma

#### Feedback

Il docente fornisce un feedback relativo a tutta l'unità di apprendimento e si congratula con gli allievi per i risultati raggiunti.

## Materiale

- Il docente porta sempre con sé tre o quattro diversi brani musicali. Variando la musica e la velocità dei brani è possibile motivare ulteriormente gli allievi. Nella rubrica «Su dance360-school» di [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) si trovano informazioni sul tipo di musica da utilizzare.
- Per il riscaldamento, scegliere brani per correre e saltellare (120-160 bpm) affinché gli allievi siano motivati a correre.
- Per il ballo con una palla da basket, usare una musica adatta al palleggio che abbia un ritmo chiaro e dominante (120-145 bpm). La musica troppo lenta non è adatta perché rende difficile il palleggio. Esempi:
  - Cameo, Word up (123 bpm)
  - Michael Jackson, Beat it (144 bpm)
  - Diversi brani con un ritmo dominante, tra 120 e 140 bpm.
- 20-25 palloni da pallacanestro (o altri tipi).
- Nastrini.
- 2 cassoni.

## Organizzazione e consigli didattici e di metodo

- Sul portale didattico online [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) si trovano diversi consigli utili per realizzare balli (rubrica «Trucchi e consigli») e istruzioni sotto forma di video per una grande varietà di passi di danza di diversi stili (rubrica «Cerca tipi di ballo»).
- In funzione della sensibilità della classe, non fare una lezione intera di ballo ma integrare anche altri elementi. Può anche essere che la classe apprenda il ballo molto velocemente. In tal caso, integrare un'altra parte di ballo (p. es. combinazione 2 Streetdance) oppure fare qualcosa di completamente diverso.

**Non prolungare in nessun caso la parte di esercitazione se tutti gli allievi hanno già imparato bene i passi.**

Se si vuole eventualmente registrare su video, è meglio che sia un allievo a tenere la telecamera. In questo modo, il docente si può concentrare maggiormente sul ballo degli allievi.

---

## Lezioni inserite nella «cultura del movimento» dell'Ufficio dello sport zurighese

La presentazione del ballo (show time della 3<sup>a</sup> lezione) fa parte del [sistema di valutazione dell'Ufficio dello sport della città di Zurigo](#). Nel sistema «cultura del movimento», diversi elementi costituiscono la parte centrale per la realizzazione delle competenze minime di tutti i livelli scolastici. In questo modo, nel corso della scuola dell'obbligo, vengono elaborate complessivamente 44 competenze in funzione della [griglia delle competenze](#). L'obiettivo dell'Ufficio dello sport della città di Zurigo è quello di creare una cultura del movimento individuale e sostenibile per tutti i bambini e i giovani.