

# Preparazione di una lezione

## Come utilizzare i contenuti di «dance360-school» durante una lezione di educazione fisica? Un esempio pratico.

### Preparazione di diverse lezioni modello

Per le lezioni modello nell'ambito espressione si fa uso dei contenuti di «dance360-school».

La preparazione e lo svolgimento sono sempre uguali. I diversi contenuti, suddivisi nelle tre classiche categorie «Introduzione», «Parte principale» e «Ritorno alla calma», sono intercambiabili e possono essere scelti e adattati liberamente.

Nella tabella allegata vi sono dei consigli utili e importanti per preparare le lezioni.

### Trasferimento alla pratica

Cinque lezioni esempio, pensate per allievi dall'asilo alla scuola media, dimostrano come si possano trasferire i contenuti nella pratica didattica.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Luogo: palestra singola con impianto stereo

### Livello scolastico

«dance360-school» offre contenuti per tutti i livelli scolastici, dall'asilo alla scuola media.

I livelli indicati nello strumento didattico (da 1 a 4) corrispondono, in generale, ai quattro livelli dall'asilo fino alle scuole medie. Se agli allievi più grandi mancano le basi, si consiglia di usare i contenuti corrispondenti al livello scolastico inferiore.

**Consiglio:** l'Ufficio dello sport della città di Zurigo sostiene i docenti di educazione fisica fornendo lezioni modello negli ambiti sport, giochi, salute ed espressione. Le lezioni sono pensate per tutti i livelli che spaziano dall'asilo alla scuola media.

Osservazioni	
Introduzione/Riscaldamento	<p>8' <b>Rituali:</b> la danza fa parte di una lezione di educazione fisica. Per questo, anche nel caso del ballo occorre rispettare i rituali abituali come saluto, raggruppamento, spiegazione della lezione, ecc.</p> <p><b>Riscaldamento:</b> il riscaldamento prepara gli allievi sia dal punto di vista fisico che psichico alla parte principale della lezione. Anche se non è sempre necessario che il contenuto sia rapportabile alla parte principale, è interessante creare consapevolmente un punto di contatto.</p> <p><b>Osservazioni didattico-metodiche:</b> a seconda della classe, è possibile variare e adattare la parte introduttiva. Oltre alla preparazione a livello fisico, è utile creare un ambiente di apprendimento positivo grazie a contenuti motivanti e stimolando le capacità mentali degli allievi. Se durante la parte principale si farà uso di materiale, si raccomanda di integrare e utilizzare il materiale già durante la fase di riscaldamento. Le lezioni modello contengono esempi concreti.</p>
Parte principale	<p>30' <b>Obiettivi d'apprendimento:</b> scegliere degli obiettivi che possono essere raggiunti dal più gran numero possibile di allievi. «dance360-school» è strutturato dal livello 1 al livello 4. In generale, questi livelli corrispondono ai quattro livelli della scuola dell'obbligo che vanno dall'asilo (scuola materna) alla scuola media. Se gli allievi delle classi superiori non dispongono delle basi necessarie, ricorrere ai contenuti dei livelli inferiori.</p> <p><b>Osservazioni didattico-metodiche:</b> I contenuti di «dance360-school» si basano sul modello «acquisire, applicare, creare».</p> <p><b>Apprendere imitando:</b> nell'apprendimento dei contenuti di danza, le dimostrazioni da parte del docente svolgono un ruolo fondamentale. Grazie allo strumento didattico «dance360-school», i docenti sono in grado di prepararsi al loro ruolo di «dimostratore» durante le lezioni. Inoltre, lo strumento permette di assegnare compiti da fare a casa a partire dalla scuola media.</p> <p><b>Dal più facile al più difficile:</b> adattare i contenuti alle capacità della classe al fine di rendere positive le esperienze e rafforzare la fiducia in se stessi.</p> <p><b>Il meno è più:</b> adattare l'ampiezza dei contenuti alle capacità di assimilazione degli allievi. Consolidare quanto appreso tramite ripetizioni variate. Nella rubrica «Trucchi e consigli» di «dance360-school» si trovano diversi esercizi e forme di organizzazione adatte e raccomandate per le lezioni di ballo.</p> <p><b>Feedback positivi:</b> la danza espone maggiormente rispetto ad altri sport. Un elogio fatto nel momento giusto da parte del docente può essere molto utile per sciogliere le inibizioni e aiutare gli allievi a svilupparsi maggiormente.</p>
Ritorno alla calma	<p>7' <b>Ritorno alla calma:</b> in base alla situazione, la parte finale della lezione può contenere attività calmanti oppure più dinamiche e/o cooperative, per esempio, sotto forma di un gioco conosciuto e apprezzato dagli allievi.</p> <p><b>Rituali:</b> come all'inizio della lezione, anche nella sua parte finale è importante rispettare i rituali abituali come lo spazio alle reazioni da parte degli allievi, le informazioni relative alla prossima lezione, i saluti, ecc.</p> <p><b>Osservazioni didattico-metodiche:</b> se il docente lo ritiene opportuno, è possibile adattare i contenuti previsti in funzione della situazione attuale della classe tenendo in considerazione quanto appreso fino a quel momento o lo svolgimento delle lezioni precedenti. Gli allievi devono poter percepire la fine della lezione in modo chiaro.</p>

# Lezioni

## Per tutti i livelli

Se si clicca sul titolo della lezione, si apre un pdf da scaricare. Le lezioni sono intese come unità di insegnamento e si integrano a vicenda.

Es.	Titolo	Tipo di ballo su dance360-school	Livello scolastico	Obiettivi d'apprendimento	Durata raccomandata	Osservazioni	Consigli per la musica
1	Hokey Pokey_L1	Stimolare invece di irritare <a href="#">Filmato</a>	Asilo – livello 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare il ballo hokey pokey.</li> <li>2. Imparare una sequenza di movimenti semplici a ritmo di musica ed essere in grado di eseguirla.</li> <li>3. Svolgere i movimenti in gruppo uno accanto all'altro.</li> </ol>	<a href="#">2 lezioni</a>	Il ballo hokey pokey può essere eseguito senza problemi anche nell'aula dell'asilo o nell'aula scolastica.	Musica originale Hokey Pokey.
2	Danza popolare_L2	Stimolare invece di irritare <a href="#">Filmato</a>	Scuola elementare – livello 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare il ballo Jiffy mixer.</li> <li>2. Imparare a muoversi anche in funzione di indicazioni verbali.</li> <li>3. Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti in gruppo, uno accanto all'altro, e in relazione a un partner.</li> </ol>	<a href="#">2-3 lezioni</a>		Usare la musica originale Jiffy mixer oppure altri pezzi con un ritmo tra i 110 e i 140 bpm.
3	Streetdance_Dance Basics_L3_Combinazione 1_in gruppo	Hip Hop-Streetdance <a href="#">Filmato</a>	Scuola elementare – livello 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare una sequenza di streetdance.</li> <li>2. Essere in grado di ballare delle sequenze di movimenti insieme ai compagni rispettando il ritmo.</li> <li>3. Essere in grado di orientarsi nello spazio grazie a semplici indicazioni.</li> </ol>	<a href="#">3-4 lezioni</a>		«Freaky like me» di Madcon «In da club» di 50 Cent o altri brani musicali con un ritmo tra gli 80 e i 110 bpm.
4	Pallacanestro_L4_Ballo con una palla	Stimolare invece di irritare <a href="#">Filmato</a>	Scuola media – livello 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Essere in grado di ballare sequenze di movimenti insieme ai compagni rispettando il ritmo.</li> <li>2. Essere in grado di orientarsi nello spazio grazie a indicazioni semplici.</li> <li>3. Riuscire a eseguire una sequenza di movimenti in gruppo con un attrezzo in mano.</li> </ol>	<a href="#">3 lezioni</a>		«Beat it» di Michael Jackson oppure altri brani con un ritmo chiaro che si situi tra 115 e 140 bpm.
5	Jumpstyle_Dance Basics_L4_Ballo in gruppo	Jumpstyle <a href="#">Filmato</a>	Scuola media – livello 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare delle combinazioni jumpstyle.</li> <li>2. Essere in grado di eseguire sequenze di movimenti rispettando il ritmo.</li> <li>3. Integrandosi nel gruppo, essere capaci di ideare una creazione propria insieme a un partner.</li> </ol>	<a href="#">3-4 lezioni</a>		«Dancing in the Moonlight» di Megestylez, «I gotta Feeling» dei Black Eyed Peas, oppure un brano con un ritmo tra 125 e 150 bpm.