

## SCHEDA DEL PROGETTO

### LA DANZA SPORTIVA NELLA SCUOLA

#### BALLANDO VERSO I GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

Si ritiene fondamentale l'operato delle istituzioni scolastiche e formative nello svolgere attività sistematiche di orientamento lungo tutto l'arco del percorso di studi, naturalmente attraverso i docenti che secondo il nuovo disegno di legge sulla scuola che cambia, approvato dal Consiglio de Ministri nella seduta dello scorso 14 marzo 2002, diventano protagonisti, poiché verrà valorizzata la professione dell'insegnante che vanterà adeguate competenze disciplinari e pedagogiche.

In questa occasione la Federazione Italiana Danza Sportiva, riconosciuta CONI con Delibera 919 del 28 febbraio 1997, condividendo a pieno il Protocollo d'Intesa tra i Comitato Olimpico Nazionale Italiano ed il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, chiede di poter aderire al "Progetto Sport a Scuola" proponendo dettagliati programmi di giocodanza rivolti a ai ragazzi della scuola primaria e secondaria.

Nella fattispecie la Federazione Italiana Danza Sportiva ha demandato i suoi organi periferici, Comitati Regionali e Provinciali, che in collaborazione con gli uffici scolastici provinciali hanno predisposto:

- il progetto "gocosport" della danza sportiva indirizzato al triennio della scuola primaria
- il progetto "giochi sportivi studenteschi" della danza sportiva indirizzato alla scuola secondaria di primo e secondo grado

Volontà della Federazione Italiana Danza Sportiva è:

Diffondere la pratica e la promozione della Danza Sportiva trasmettendo a bambini e ragazzi la volontà di raggiungere risultati sviluppando la propria personalità attraverso il sano agonismo ed il gesto atletico arricchito da elementi quali armonia, musicalità, interpretazione e coordinamento dei movimenti.

Garantire al gocosport la propria forma basilare di attività ludico-scolastica, poiché si tratta di attività libera, creativa e ricreativa, stimolante e socializzante, e insieme formativa in senso generico e soprattutto educativa per ognuno.

Naturalmente detta attività facilita l'apprendimento di abilità e competenza, aiutando il bambino o il ragazzo a trasformare un comportamento grezzo in gesto atletico raffinato, a giocare migliorando le proprie prestazioni, a conseguire obiettivi dello sport nel rispetto di esigenze ludiche e dello sviluppo del soggetto.

Proporre anche a bambini più piccoli attraverso educatori, la danza sportiva semplificata nelle sue forme e certamente con regole "non codificate" fino a renderla divertente, fruibile, interessante, senza però dimenticare l'elemento ludico, fondamentale per l'insegnamento della disciplina.

Rispettare quel processo di alfabetizzazione motoria che permetterà dunque una attenta programmazione e conseguente realizzazione secondo un proprio "ordine" dell'educazione motoria. Ciò non significa certamente la perdita di quegli aspetti di ludicità, festosità, creatività, che naturalmente e facilmente caratterizzano l'educazione motoria, poiché tali caratteristiche saranno certamente mantenute e meglio finalizzate.

L'intero processo di alfabetizzazione motoria, dall'affinamento delle capacità senso percettive al potenziamento e ampliamento degli schemi motori di base, dalla conoscenza sempre più consapevole del proprio corpo alla progressiva capacità di dominio intelligente del movimento,

dalla capacità di coordinazione segmentaria alla padronanza delle abilità coordinative più generali e complesse, dalla comprensione operativa di rapporti spaziali e ritmi temporali alla capacità di rappresentazione mentale di schemi motori in funzione di una sempre più efficace, più economica e più intelligente gestione del movimento.

Al vertice poniamo naturalmente il gesto sportivo come espressione dell'educazione motoria tesa a promuovere la intelligente, consapevole, originale e gratificante motricità.

Incentivare la scoperta di sé e dell'altro stimolando lo sviluppo dell'intelligenza e soprattutto evidenziando, stimolando, incoraggiando e, se necessario, correggendo, le attitudini sociali dei bambini e dei ragazzi, stimolati a guadagnare sicurezza.

Si cercherà infatti di creare familiarità con ambienti e strumenti di gioco. Tutta la progressione didattica del gioco, correttamente impostata da educatori, è costruita con l'intento di presentare una organica e graduale serie di occasioni di crescita del senso della sicurezza.

Utilizzare in modo pedagogicamente corretto la Disciplina della Danza Sportiva quale strumento di autentica educazione sportiva in quanto, come già affermato da altri, il gesto di natura sportiva esprime sotto il profilo motivazionale, realizzativo e relazionale la perfezione dell'espressione motoria.

Giocando sempre meglio il bambino può imparare che lo sport è gioia di vivere, desiderio di esprimersi in libertà, tensione a realizzare compiutamente sé stesso attraverso l'impegno personale, l'incontro ed il confronto con gli altri, il rapporto con la natura e l'ambiente sociale.

Di particolare interesse è la prospettiva che questo sport può aprire nei riguardi di una positiva educazione della migliore gestione dell'aggressività in comportamenti condivisi. (fonte: G. Giugni 1985).

La Danza sa invece far emergere quella aggressività costruttrice e creatrice che è tipica dei soggetti umani più maturi. L'agonismo sportivo ne è la massima espressione e può proporsi come traguardo educativo.

La Danza Sportiva per trasmettere ai bambini il concetto di:

### **SPAZIO**

come territorio da gestire, area di valore. Il bambino, vivendo consapevolmente le dimensioni spaziali, dovrà impadronirsi del maggior numero possibile di abilità motorie da sviluppare attraverso le seguenti variabili:

avanti – dietro, sinistra – destra, vicino – lontano, dentro – fuori, sopra – sotto, lungo – corto, alto – basso, largo – stretto, aperto – chiuso, grande – piccolo.

Le quali andranno esplorate, conosciute e vissute consapevolmente attraverso l'attività motoria.

### **AZIONE**

come atto intelligente e volontario più che una tattica, una strategia propria degli adulti.

A partire dalla soddisfazione dei suoi bisogni, il bambino entra nella fase della percezione ed analisi della situazione, confronta il presente con quanto già vissuto

### **COMUNICAZIONE**

la danza sportiva in maniera significativa contiene forme di comunicazione, sia pure insolita poiché priva di parole o informazioni verbali.

Infatti le azioni costituiscono una autentica comunicazione che si realizza attraverso l'esecuzione di compiti di tipo motorio.

Benché più presente nei giochi di squadra, esiste comunque comunicazione nel confronto in attività di singolo, senza contare le attività che prevedono rapporto comunicativo con l'ambiente: il tempo, la misura, la distanza, l'equilibrio, il ritmo, sono forme che testimoniano l'impegno personale, il colloquio interiore durante il confronto con sé stessi.

I bambini acquistano consapevolezza del linguaggio del loro corpo. Attraverso il movimento comunicano con il mondo.

## **REGOLA**

la scoperta delle regole nasce quando ci si accorda per giocare. Anche se di frequente risulta affascinante fare e disfare le regole a giochi iniziati. Il compito dell'insegnante sarà sviscerare insieme ai bambini, le regole. Ogni regola costituirà interesse e potrebbe essere motivo per scoprire che è più divertente danzare su un ritmo sostenuto, ma che è più difficile poi eseguire tutti i passi a tempo di musica.

La serena accettazione delle regole è collegata alla capacità dell'insegnante di conoscere, applicare e far rispettare.

## **Lo Sport per crescere: IL GIOCODANZA PROPEDEUTICO**

Il Settore Scuola Federale è concorde nel sostenere che i bambini vivono una motricità che spesso si tende a non valorizzare intimando loro di stare fermi, ad esempio, piuttosto di educare il modo di essere e di agire del bambino valorizzandone l'elemento naturale.

Per realizzare una applicazione metodologico-didattica dei giochi e delle attività nell'ambito dell'azione educativa, si ritiene opportuno individuare gli obiettivi, organizzando dei giochi "mirati" allo sviluppo della personalità, alla conquista dell'autonomia, all'acquisizione di competenza del bambino.

Alcuni esempi:

- tutti nel fiume: si balla in maniera libera a tempo di musica. Allo stop della musica tutti i bambini devono entrare nel fiume, che l'insegnante avrà avuto cura di delimitare in precedenza e rimanere immobili come statue. Opzione: i più grandi possono stabilire prima dell'inizio della musica i movimenti da eseguire.
- le formichine: l'insegnante predisporrà un percorso a terra ed i bambini dovranno avanzare avendo cura che il tallone del piede tocchi la punta del piede davanti.
- balliamo allo specchio: l'insegnante predisporrà i bambini in cerchio ed uno alla volta dovranno conquistare il centro e proporre un movimento, a tempo di musica, che gli altri dovranno imitare. Opzione: ai più grandi non è consentito proporre un movimento già imitato.

## **Lo Sport per crescere: IL GIOCOSPORT DELLA DANZA SPORTIVA**

Il testo dei programmi ministeriali recita: "nella seconda fascia di età e in una prospettiva realmente formativa acquistano rilevanza tutte le attività polivalenti ed i giochi di squadra con regole determinate dagli alunni o assunte dall'esterno, ovvero attività sportive significative (pre-letica, corse, salti, lanci, ginnastica, esperienza di nuoto etc.)"

E' parere del Settore Scuola Federale che questo non debba costituire un pretesto per il prematuro avviamento alle discipline sportive, ma deve configurarsi come intento educativo teso a cogliere i significati sociali e culturali dello sport attraverso il gioco.

Non si tratta di minisport, cioè di bambini che devono adattarsi alle regole dei grandi, ma di formazione ludico-sportiva, cioè un processo di affinazione di capacità e abilità nel rispetto dei fondamentali principi dell'educazione motoria. Tutto è infatti svolto al fine di perseguire lo sviluppo delle capacità motorie: senso percettive, coordinative e condizionali.

Il giocosport in questa fascia di età non sarà fine a sé stesso, ma veicolo privilegiato per l'educazione della persona, lo sviluppo della personalità, l'ampliamento dei gradi di libertà attraverso l'apprendimento di abilità motorie sportive.

Resta inteso che l'insegnante non dovrà dunque essere dimostratore o esercitatore, ma attento e consapevole animatore e facilitatore di attività motorie di giocosport.

#### Alcuni esempi

- Iniziando con degli esercizi di riscaldamento, correre, camminare, saltellare in varietà di direzioni, con cambi di velocità nelle esecuzioni alternati a cambi di stazione del corpo rispetto al suolo, con l'utilizzo della musica moderna far eseguire movimenti in forma libera ed in forma guidata, singolarmente ed in coppia o gruppo.
- Utilizzare dei giochi che possano coinvolgere contemporaneamente tutti gli elementi del gruppo, il gioco collettivo, rappresenta un momento di socializzazione e di espressione del gruppo nella sua interezza.
- La suddivisione del gruppo in sottogruppi può essere effettuata a seconda delle sillabe che compongono il proprio nome in duine, terzine, quartine, quintine. I bambini batteranno le mani tante volte quante sono le sillabe del proprio nome (corrispondenti quindi al gruppo di appartenenza).

Aggiungere all'esercizio precedente un'oscillazione del busto, sul piano frontale con successivo cambio di appoggio dei piedi a terra.

#### Esercizi di gruppo più articolati:

- Eseguire dei passi saltellanti avanti tenendosi per mano
- stesso esercizio indietro
- alternare quattro passi saltellanti avanti e indietro

#### Scomporre il gruppo in due unità:

- galoppi laterali tenendosi le mani uno di fronte all'altro
- come il precedente cambiando fronte; braccia in fuori uno dorso all'altro.
- 4 galoppi laterali uno di fronte all'altro, quattro galoppi laterali uno dorso all'altro.
- 8 passi avanti, 8 passi indietro, 4 passi avanti, 4 passi indietro, 2 passi avanti, 2 passi indietro, 1 passo avanti, 1 passo indietro, 1 passo avanti, 1 passo indietro
- piccole combinazioni: affondi e circonduzioni braccia sul piano sagittale.
- portare le braccia in alto a destra e successivamente in basso a sinistra.
- portare le braccia in alto a sinistra e successivamente in basso a destra.
- portare le braccia in fuori e successivamente in alto.
- portare le braccia in fuori e successivamente in basso.
- Portare le braccia in dietro-basso e successivamente in avanti-basso.
- Flessione del capo avanti e dietro
- Flessione laterale del capo
- Rotazione del capo
- Circonduzioni contemporanee delle spalle per avanti e per dietro.
- Circonduzioni successive delle spalle per avanti e per dietro
- Elevare ed abbassare le spalle
- Movimenti del bacino anteroversione (+ circonduzione) retroversione (+ circonduzione)
- Eseguire dei passi sorpassati avanti e dietro
- Eseguire dei passi incrociati a destra e a sinistra.
- Eseguire camminando sul posto, un giro completo del corpo intorno al proprio asse longitudinale.
- Eseguire, facendo perno su un piede a scelta, un giro completo del corpo intorno al proprio asse longitudinale.

### **Lo Sport per crescere: GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI**

Premesso che lo scopo principale che si intende raggiungere è quello di giocare con il corpo per conoscerlo e per conoscere la realtà circostante, i suoi aspetti e dimensioni in forma ludica, si ritiene utile suggerire alcune proposte metodologiche che possono aiutare l'insegnante nell'educare ad una buona evoluzione e coordinazione motoria al fine di ottenere una buona sincronizzazione senso-motoria:

#### Alcuni esempi

- costruzione del progetto motorio comunicativo: l'insegnante deve dare le indicazioni necessarie allo svolgimento del lavoro senza dirigerlo con esempi che possano essere emulati. L'allievo è lasciato libero di scoprire i contenuti dell'esperienza facendo riferimento alle proprie sensazioni corporee.
- studio dei brani musicali: i brani musicali vengono scelti dopo un approfondito studio per facilitare risposte motorie spontanee e personali, finalizzate a favorire una comunicazione completa e autentica.
- il ritmo: il ritmo in quanto organizzazione dell'ordine del movimento è chiave di lettura di ogni espressione motoria e fonde la percezione dello spazio con quella del tempo, regola il giusto dosaggio di energia, integra le funzioni mentali con le esigenze corporee
- il movimento naturale: gli allievi sono invitati a muoversi seguendo le sensazioni che possono emergere ascoltando la musica, o rispettando un vincolo oltre il quale qualsiasi gesto è consentito.
- l'improvvisazione: lasciare libera interpretazione personale di una consegna data dall'insegnante o scelta direttamente dal gruppo
- il movimento codificato: si realizza attraverso la rispondenza a ritmo, al carattere del brano musicale, all'empatia che si instaura nel gruppo ed alla volontà di costruire insieme una combinazione motoria in armonia con la musica riconducibile ad una coreografia.

#### **INTEGRAZIONE DI GENERE NELL'AMBITO DELLA DANZA SPORTIVA**

Attraverso la danza i bambini apprendono come iniziare un contatto corporeo non sessuale e come parteciparvi, tra le diverse attività fisiche la danza sportiva è una di quelle che consente di perseguire tale obiettivo, proprio perché cercare il raggiungimento di una migliore consapevolezza del movimento pone l'attenzione più sul sentire che sul fare, la sensibilizzazione al contatto corporeo porta questo raffinato stimolo da un livello di percezione ad un livello di interazione e cooperazione consapevole, inducendo alla presa di coscienza dell'importanza del valore del rapporto con l'altro.

#### **ESPERIENZE MOTORIE IN COPPIA**

- entrambi i partner devono seguire con le mani il contorno dell'altro a circa dieci centimetri di distanza dal corpo.
- entrambi si devono adattare al movimento dell'altro senza subirlo, condizionarlo, né comandarlo, diventando creativi e
- sincronici.
- la coppia dovrà abbandonarsi a turno al sostegno del compagno, il fantoccio dovrà essere completamente decontratto ed abbandonato alla presa sicura del partner, che dovrà infondere fiducia per una completa decontrazione muscolare.
- la coppia ad occhi chiusi è vincolata nel suo movimento dal contatto continuo delle mani.
- gli sguardi. Durante tutto l'esercizio, la coppia seguendo la musica si guarderà intensamente negli occhi.
- canalizzazione e aggressività: i due corpi si affrontano e si sfidano. Il contatto tra i due corpi può avvenire mani contro mani, spalla contro spalla, schiena contro schiena, nel massimo rispetto della persona che si ha di fronte.