

Tema del mese

09 | 2021



Sommario

Nozioni di base	2
Pratica	
Attività fisica con la musica	3
Attività fisica attraverso la musica	6
Ballare e coreografare	9
Balli di coppia	12
Ritorno alla calma	14
Informazioni	15
Appendice	16

Categorie

Categoria d'età: 4-7 anni

Livello scolastico: ciclo 1

Fase FTEM: F1

Livello di capacità: principianti e avanzati

Musica e movimento

Promuovere l'attività fisica con e attraverso la musica: il bisogno di muoversi su note musicali è sempre stato presente in tutte le culture. Anche a scuola, e soprattutto tra i più giovani. Questo tema del mese non vuole peccare di presunzione, ma qualche pretesa ce l'ha. Vale a dire sviluppare le capacità di ascolto musicale fra i bambini e permettere loro di esprimere ciò che sentono e provano attraverso diversi movimenti.

Le melodie e i ritmi sono onnipresenti e ci accompagnano ogni giorno sin dalla prima infanzia. Sono numerose le situazioni che si svolgono a suon di musica: la ninna nanna intonata ai neonati, la canzoncina di rito cantata ai compleanni, ascoltare l'album del proprio gruppo preferito, andare ad un concerto oppure semplicemente ascoltare la radio. In altre situazioni, invece, non ci rendiamo conto di percepire delle melodie, come la suoneria del telefono, il canto degli uccelli o il rumore dei treni sui binari. Il nostro orecchio in effetti è molto più sviluppato di quanto immaginiamo.

Approccio ludico e grande libertà

A scuola, la musica non rientra solo nel programma di educazione musicale, ma può pure essere utilizzata per associare un'attività fisica a un'attività artistica. Un connubio, questo, che aiuta a promuovere il movimento nei bambini. Il presente tema del mese si basa su un approccio ludico dell'attività fisica con e attraverso la musica e si rivolge agli insegnanti che si occupano di bambini in età compresa fra i 4 e i 7 anni.

Gli esercizi proposti possono essere messi in pratica liberamente, senza costrizioni. Si può optare ad esempio per uno o per l'altro esercizio in modo puntuale per diversificare una lezione di educazione fisica, oppure pianificare quest'ultima su più settimane o mesi scegliendo come denominatore comune la musica.

Una lezione, una coreografia, uno spettacolo

La struttura di questo tema del mese è stata definita in modo tale da poter realizzare una o più lezioni complete: con la musica (riscaldamento), attraverso la musica (prima parte principale), ballare (seconda parte principale) e ritorno alla calma. Se l'obiettivo dell'insegnante è di creare una piccola coreografia, questo compito può essere distribuito su sei o otto lezioni di un'ora a settimana. Si tratta principalmente di ripassare e ripetere regolarmente le sequenze di movimenti. Naturalmente, è possibile aumentare il numero di lezioni, ciò che permetterà di comporre delle coreografie più lunghe o preparare uno spettacolo.

Per facilitare la preparazione delle lezioni e il loro svolgimento, [in allegato](#) proponiamo una selezione di musiche scelte in funzione del loro ritmo. Questo strumento si aggiunge ai [suggerimenti di lettura](#) (pag. 15) destinati agli insegnanti che desiderano approfondire l'argomento della musica e del movimento.



Nozioni di base

La musica è un ambiente a sé e può rivelarsi parecchio complesso a livello di apprendimento. Per farne buon uso durante un'attività fisica, è importante capire alcune nozioni di base.

Il lessico e le espressioni più o meno tecniche attinenti all'arte musicale e al mondo dei musicisti sono molteplici. Nell'ambito di questo tema del mese affronteremo solo le nozioni elementari che possono rivelarsi utili per gli esercizi presentati di seguito.

Lessico musicale

Pulsazione: questo termine indica una successione di suoni con andamento regolare. È possibile paragonare la pulsazione di un brano musicale a quella del cuore umano.

Tempo: indica la velocità con cui viene suonata la musica (frequenza di pulsazione) e si esprime in battiti per minuto (bpm).

Battuta (o misura): la musica si divide in parti uguali chiamate misure o battute. Generalmente esse sono rappresentate da valori pari o dispari (cfr. di seguito).

Dinamica: è la differenza tra il suono più debole e il suono più forte emessi ed è caratterizzata da un aumento/diminuzione progressiva del volume o da un cambiamento improvviso («dinamica a terrazze»).

Ritmo: i battiti possono essere regolari o irregolari, corti o lunghi e caratterizzati da pause. La loro distribuzione e sequenza formano il ritmo.

Melodia: suoni, rumori e tonalità (gravi e acute) si succedono in maniera irregolare per formare delle melodie. Ogni melodia suggerisce un ambiente.

Strumentazione: gli strumenti musicali vengono utilizzati in funzione dei diversi suoni che emettono. Possono essere più o meno numerosi.

Misure pari e dispari

La misura è suddivisa in tempi. Il primo tempo di ogni misura corrisponde a un tempo forte o accento. La misura può essere pari (misura a due o quattro tempi) oppure dispari (misura a tre tempi). Spesso le misure sono associate a movimenti precisi: le misure dispari si prestano bene ad esempio per delle rotazioni attorno all'asse longitudinale (ad es. valzer a tre tempi).

Materiale musicale

Benché la pratica dell'attività motoria con la musica e della danza non richiedano molto materiale, è tuttavia importante preparare un elenco di brani prima di ogni lezione in funzione degli esercizi previsti e delle coreografie da creare. Si raccomanda di diversificare gli stili musicali e i brani per meglio sviluppare l'ascolto e il senso del ritmo, proponendo esercizi variati.

→ [Elenco di musiche e brani per i diversi tipi di esercizi](#)



Attività fisica con la musica

La musica è un ottimo strumento per definire la velocità di esecuzione di un esercizio durante il quale i bambini si devono concentrare essenzialmente sui movimenti. L'accompagnamento musicale consente loro di sviluppare inconsciamente l'ascolto. Si tratta di un modo facile e delicato di introdurre la musica nella pratica di un'attività motoria.

Gli esercizi presentati di seguito si prestano perfettamente per iniziare una lezione o per effettuare una sessione di riscaldamento con la musica. Il lavoro di ascolto musicale è moderato e ci si concentra soprattutto sui movimenti e sulla coordinazione motoria. La musica in questo caso funge da supporto per svolgere diverse sequenze semplici di movimenti.

Il grado di difficoltà dei diversi esercizi può essere modulato. Nella forma base e/o semplificata, i bambini seguono il tempo e si muovono liberamente in base a quello che la musica ispira loro. Il docente intercala melodie veloci e lente per modificare la rapidità di esecuzione dei movimenti. Con i bambini di un livello più avanzato, è possibile rendere l'esercizio più complesso, chiedendo di eseguire con precisione i movimenti a tempo.

Percorso a ostacoli

La grande varietà di postazioni conferisce un carattere ludico a questo esercizio di riscaldamento. La musica serve a introdurre la percezione del tempo musicale nei bambini.

Il docente crea un percorso a ostacoli sul tema del movimento e della musica: saltare da un cerchio all'altro, spostarsi eseguendo il pas chassé tra due coni, camminare su una panca svedese ecc. I bambini devono eseguire il percorso alla stessa velocità della musica.

Attenzione! I bambini non sono obbligati a seguire il tempo della musica, bensì devono esprimere quello che la musica trasmette loro. Alcuni saranno più rapidi, altri più lenti.

Più difficile

- Eseguire gli esercizi delle diverse postazioni del percorso sincronizzando i movimenti con il tempo della musica.



Specchio

Questo esercizio è ideale per muovere tutte le articolazioni divertendosi. La musica scelta dal docente serve da supporto per l'esecuzione dei movimenti.

A coppie, i bambini si distribuiscono all'interno della palestra, uno di fronte all'altro. Il primo mostra alcuni movimenti che il compagno deve imitare. Dopodiché si invertono i ruoli.

Più facile

- Il docente diffonde diverse musiche. In coppia, i bambini adattano il riscaldamento allo stile dei brani.
 - Musica lenta: effettuare movimenti molto lenti ed ampi, ad esempio grandi cerchi con le braccia.
 - Musica veloce: effettuare movimenti rapidi e scattanti, ad esempio correre sul posto.

Più difficile

- In coppia, i bambini effettuano tutti i movimenti a tempo di musica.



Dado

Eseguito in gruppo, questo esercizio prepara le articolazioni allo sforzo fisico e offre un primo approccio con i movimenti a tempo di musica.

I bambini stanno in piedi in cerchio. Il docente associa una parte del corpo a ogni cifra del dado. Un primo bambino lancia il dado ed esegue un esercizio per riscaldare la parte del corpo corrispondente e i compagni lo imitano. Passa quindi il turno a un altro bambino che lancia il dado e propone un nuovo esercizio. E così via.

Osservazione: il docente diffonde diverse musiche. Gli esercizi proposti dai bambini devono corrispondere allo stile o al tempo della musica.

Materiale: un grande dado di spugna



«Metto nella valigia...»

Nella versione originale di questo gioco di memoria, i bambini scelgono a turno un oggetto da mettere in valigia. In questa versione si tratta di aggiungere ogni volta un nuovo movimento alla sequenza.

I bambini stanno in piedi in cerchio. Un primo bambino presenta un movimento (non troppo lungo). Il vicino di sinistra lo riproduce e ne aggiunge un secondo. E così via finché la memoria di uno dei partecipanti fa cilecca.

Varianti

- Eseguire i movimenti utilizzando un oggetto, ad es. un foulard.
- Scegliere una sola parte del corpo per eseguire i movimenti, ad es. braccio o gambe.

Più facile

- Per facilitare la memorizzazione, tutti i partecipanti ripetono i movimenti ogni volta prima che un compagno ne aggiunga uno nuovo.

Osservazioni

- Questo esercizio può essere svolto a suon di musica (eseguire i movimenti a ritmo) o senza musica (contare i movimenti per facilitare la sequenza).
- I bambini vengono incoraggiati a utilizzare tutto il corpo e lo spazio a disposizione.



Direttore d'orchestra

Chi dirige i musicisti? Un detective ha il compito di individuare il direttore d'orchestra tra i suoi compagni. Questo esercizio di riscaldamento consente ai bambini di familiarizzarsi con il tempo della musica.

Un bambino viene scelto come detective ed esce dalla palestra. Il docente designa quindi un direttore d'orchestra che dovrà mostrare ai compagni i movimenti da svolgere seguendo il tempo della musica e spostandosi in tutta la palestra (ad es. camminare battendo le mani, alzare e abbassare le braccia, correre alzando le ginocchia ecc.). Una volta rientrato in palestra, il detective ha diritto a tre tentativi per individuare il direttore d'orchestra, osservando la direzione dello sguardo dei suoi compagni. I compagni devono quindi copiare i movimenti del direttore nel modo più discreto possibile. Una volta scoperto il direttore d'orchestra, se ne nomina un altro così come un altro detective.



Il gioco delle sedie

È uno dei giochi con la musica più noti e praticati dai bambini. Si presta sia come riscaldamento sia come momento ludico durante una lezione.

Le sedie – tante quante i bambini – vengono disposte in ordine sparso all'interno della palestra o sue due linee, schienale contro schienale. All'avvio della musica, i bambini si spostano camminando, saltellando o correndo. Quando la musica si ferma devono sedersi su una sedia il più velocemente possibile. Al primo giro tutti i bambini trovano posto, dopodiché si toglie una sedia con conseguente eliminazione del bambino più lento.

Variante

- I bambini ballano liberamente anziché limitarsi a spostarsi in maniera casuale.

Osservazione: in mancanza di sedie, il docente può utilizzare i cerchi. In questo caso i bambini devono trovarsi in piedi all'interno del cerchio quando la musica si ferma.



Statue

Questo esercizio è un classico molto utile per incoraggiare la creatività. Viene spesso proposto all'inizio della lezione, ma può altresì essere adattato per divertire i bambini durante la parte principale del corso, con una mansione di concentrazione.

In ordine sparso all'interno della palestra, i bambini ballano a suon di musica. Quando la musica si ferma devono rimanere immobili. Se un bambino si muove, viene eliminato oppure deve fare una penitenza scelta dal docente.

Osservazione: una grande varietà musicale aiuterà i bambini a sperimentare diversi movimenti. Il docente può impartire istruzioni precise, ad es. ballare in coppia, muovere unicamente le braccia stando a terra ecc.



Attività fisica attraverso la musica

La musica può essere al centro di un esercizio: basate sull'ascolto attento di un'opera musicale, le consegne devono permettere un'analisi dettagliata. I bambini sono quindi invitati a esprimere ciò che ascoltano e sentono attraverso diversi movimenti. Sviluppano il senso del ritmo e acquisiscono sensibilità verso le nozioni elementari della musica.

In questa sezione, i movimenti vengono sempre svolti a suon di musica e l'ascolto diventa una componente fondamentale. Gli esercizi proposti di seguito possono essere utilizzati nella parte principale di una lezione dedicata alla musica e al movimento. Si prestano inoltre per preparare un primo approccio con la danza o per imparare alcune coreografie affinché i bambini si sentano maggiormente a loro agio nel contesto musicale.

Interpretazione

Con questo esercizio, il docente può focalizzarsi su come i bambini interpretano le diverse musiche, senza l'obbligo di rispettare il tempo o il ritmo.

Lasciare ballare i bambini in funzione delle ispirazioni che traggono dalle diverse musiche (rock, valzer, jazz ecc.).

Varianti

- Il docente svolge l'esercizio con i bambini affinché possano farsi ispirare dai movimenti (e riprodurli).
- Il docente trasmette alcune indicazioni ai bambini per guidarli nell'esecuzione dei movimenti, ad es.:
 - valzer: eseguire un movimento d'oscillazione e delle rotazioni
 - rock'n'roll: eseguire movimenti rumorosi (battere le mani, pestare i piedi a terra).
 - techno: eseguire movimenti rapidi e a scatti.
 - musica rilassante: eseguire movimenti lenti a terra.



Marcia

Questo esercizio consente ai bambini di familiarizzarsi con la nozione di tempo musicale.

I bambini sono distribuiti all'interno della palestra e camminano individualmente a tempo di musica.

Varianti

- Scegliere musiche con tempi diversi.

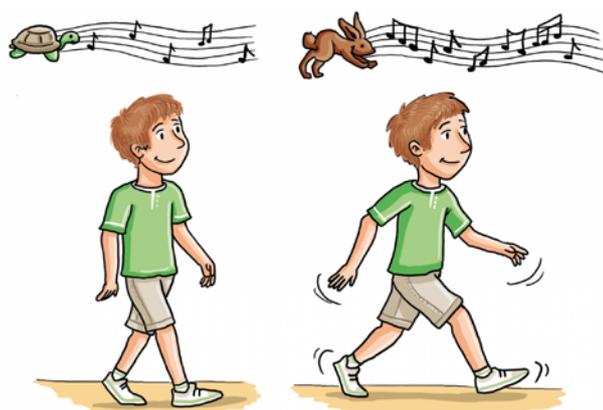
Più facile

- Senza camminare perfettamente a tempo, adattare la velocità di spostamento in funzione della musica:
 - musica lenta: spostarsi piano piano.
 - musica veloce: spostarsi rapidamente.

Più difficile

- Camminare sui tempi dispari e battere le mani su quelli pari (e vice versa).
- Camminare a ogni tempo e battere le mani ogni due (e vice versa).
È possibile variare i ritmi in molti modi.

Osservazione: questo esercizio viene proposto per essere svolto su musiche a misure binarie, ma può essere facilmente adattato a musiche a battute ternarie.



Passaggi

Adagio, moderato o allegro: il docente sceglie la musica e di conseguenza la velocità a cui i bambini si passano la palla. Un esercizio di gruppo molto divertente!

I bambini sono disposti in cerchio. Un bambino ha la palla in mano e la passa al suo vicino che a sua volta la passa al bambino successivo e così via. I passaggi devono avvenire seguendo il tempo della musica (un passaggio per tempo). Il docente può cambiare musica regolarmente per variare i tempi durante l'esercizio.

Variante

- Il docente prevede diverse musiche e i bambini si passano la palla seguendo approssimativamente la velocità della musica: se la musica è lenta i passaggi avvengono lentamente, se è veloce, rapidamente.

Più facile

- Il docente ferma la musica regolarmente. Il bambino che in quel momento è in possesso della palla viene eliminato e va a sedersi. Il cerchio si restringe e il gioco riprende finché non rimane un solo bambino.

Materiale: una palla



Trenini

Questo esercizio contempla diverse varianti. I bambini sviluppano il senso del ritmo e la capacità di sincronizzare i movimenti in piccoli gruppi.

I bambini si suddividono in piccoli gruppi (idealmente di quattro fino a sei, se necessario di più) e si dispongono in fila. Il primo rappresenta la locomotiva del treno e gli altri i vagoni. Il bambino in testa si sposta liberamente all'interno della palestra a tempo di musica. I compagni lo seguono e tutti i loro passi devono essere perfettamente sincronizzati. I ruoli vengono alternati regolarmente affinché ogni bambino possa assumere il ruolo della locomotiva almeno una volta.

Più facile

- Senza musica. Il primo bambino della fila definisce la velocità del proprio treno.

Più difficile

- Continuando a camminare a tempo di musica, i bambini aggiungono movimenti delle braccia su tempi precisi, ad esempio:
 - Primo tempo: sollevare le braccia
 - Secondo tempo: battere le mani
 - Terzo tempo: allargare le braccia
 - Quarto tempo: battere le mani
- Anziché camminare a tempo, creare dei ritmi regolari con i piedi, ad es. su una musica a quattro tempi:
 - Primo tempo: un passo
 - Secondo tempo: immobili
 - Terzo tempo: un passo
 - Quarto tempo: un passo

Osservazione: per facilitare l'esecuzione delle varianti più difficili si possono introdurre i movimenti uno ad uno.



Con i piedi e con le mani

L'obiettivo è di imparare il ritmo e la coordinazione tra la parte alta e la parte bassa del corpo. Questo esercizio si svolge su musiche con frasi in otto tempi, ma può essere adattato senza alcun problema anche ad altre melodie.

Distribuiti all'interno della palestra o in cerchio, i bambini camminano a tempo di musica. Insieme fanno rimbalzare una pallina da tennis sul primo tempo di ogni frase musicale (ossia una volta ogni otto tempi).

Più facile

- Far rimbalzare la pallina sul posto per concentrarsi su un solo movimento.

Osservazione: il docente può contare a voce alta i tempi per aiutare i bambini.

Materiale: una pallina da tennis per bambino



Copia fedele

Di una semplicità sconcertante, questo esercizio consente ai bambini di essere creativi, sviluppando il loro senso del ritmo.

I bambini e il docente sono seduti in cerchio. Il docente inizia il gioco creando un ritmo con le mani e i bambini lo riproducono tutti insieme.

Variante

- Utilizzare la musica come supporto, per avere un tempo regolare a cui riferirsi.

Osservazione: esistono un'infinità di ritmi possibili, motivo per cui non bisogna esitare a combinare velocità differenti (da molto lenta a molto rapida), aggiungere delle pause e utilizzare diverse parti del corpo per emettere un suono (battere le mani, batterle per terra, sulle cosce, la testa, schiacciare le dita, emettere un suono con la bocca ecc.).



Ballare e coreografare

La musica e il movimento sono spesso associati nella danza, un universo molto variato che permette di stimolare la creatività sfogandosi fisicamente. Può essere praticata individualmente, in coppia o in gruppo. È adatta a ogni età e l'immensa varietà di stili musicali permette di realizzare esercizi e coreografie di vario genere.



La danza favorisce lo sviluppo di numerose capacità quali la coordinazione motoria, il senso del ritmo e l'ascolto musicale. Spingendosi oltre nella promozione dell'attività fisica con e attraverso la musica, è interessante portare i bambini verso l'apprendimento e soprattutto la creazione di coreografie. Questa seconda parte del dossier intende fornire al docente gli strumenti necessari per proporre ai bambini una coreografia, ma anche aiutarli a crearne individualmente, facendo appello alla loro creatività.

Proporre un'attività fisica con la musica non vuol dire necessariamente ballare o creare coreografie. Il docente può utilizzare questi esercizi senza questa precisa finalità. Tuttavia, la creazione di una coreografia è interessante per diverse ragioni: è un obiettivo finale dei vari insegnamenti di movimenti in musica, uno strumento per sviluppare ed esprimere la creatività dei bambini, che sperimentano anche la soddisfazione di poter presentare qualcosa di concreto a genitori e amici. Inoltre, può essere combinata con altre attività variare come la creazione di una scenografia o di un costume.

Questo capitolo è suddiviso in quattro sottocapitoli:

- [Metodologia: come creare coreografie per e con i bambini](#)
- [Esercizio preliminare](#)
- [I bambini creano una mini coreografia](#)
- [Ballare in coppia: boogie-woogie & rock'n'roll acrobatico](#)

Metodologia

Ci sono vari metodi per imparare e creare coreografie per e con i bambini. Di seguito vi presentiamo tre diversi approcci, che possono essere utilizzati individualmente o combinati, in funzione del tempo a disposizione.

Utilizzo di coreografie già esistenti

Optare per una coreografia conosciuta – ad esempio la «macarena» o «il ballo del qua qua» – è il metodo più semplice. In genere, queste coreografie sono ballate su una musica specifica e ce ne sono tante adattate ai bambini più piccoli. Su internet si trovano i filmati di varie coreografie. Il docente le impara, poi le insegna ai suoi allievi.



Creazione di una coreografia per i bambini

Il docente può creare una coreografia per i suoi allievi. Per facilitare l'insegnamento, si raccomanda di annotare i diversi movimenti per non scordarne la sequenza.

Creazione di una coreografia da parte dei bambini

È il metodo più complesso, ma probabilmente il più interessante: il docente lascia libero sfogo alla creatività dei bambini, proponendo loro comunque delle linee direttrici per guidarli nell'esecuzione (vedi ad es. «[I bambini creano una mini coreografia](#)» pag. 11). Questi ultimi due approcci possono anche essere abbinati: il docente crea una parte della coreografia e i bambini inventano il resto.

Consigli pratici

Musica: scegliere un brano musicale prima di studiare la coreografia può essere molto utile, poiché sarà questa melodia a guidare la creazione. Ci si può ispirare alle parole o alla struttura musicale per far sì che i movimenti siano perfettamente sincronizzati con la musica.

Spazio: gli spostamenti sono i benvenuti, anche quelli molto semplici (ad esempio due linee che si scambiano di posto). Conferiscono ampiezza alla coreografia e permettono di sfruttare meglio lo spazio.

Ripetere la coreografia: per i bambini non è sempre facile rimanere concentrati e memorizzare lunghe sequenze. Per risolvere questo problema, si può ad esempio ripetere la coreografia: i bambini eseguono due volte la stessa combinazione di movimenti. Prima di iniziare la seconda sequenza, si può programmare un piccolo spostamento, in particolare se i gruppi sono numerosi, per permettere a tutti i bambini di ritrovarsi almeno una volta in prima fila.

Movimenti

- Possono essere eseguiti individualmente, ma anche in coppia (partendo al suo fianco e tenendolo per mano, un bambino esegue una rotazione tra le braccia del compagno) o in gruppo (i bambini si tengono per mano in cerchio e fanno un girotondo).
- Si può eseguire un movimento per tempo o un solo movimento più lungo su più tempi.
- Va sfruttato tutto il corpo e lo spazio, prendendo in considerazione anche eventuali piccoli spostamenti.
- I bambini possono decidere come disporsi per realizzare la loro sequenza (su una linea, su due file, in cerchio ecc.).
- Per complicare le cose, i bambini possono effettuare movimenti sfasati nel tempo oppure non eseguire tutti lo stesso movimento.

Maggiori informazioni

[Il tema del mese 08/2014 «Coreografare»](#) fornisce numerose spiegazioni sulla creazione di coreografie, che saranno utili per allestire uno spettacolo.

Esercizio preliminare

Con semplici sequenze di movimento, si possono aiutare i bambini a creare da soli delle brevi coreografie. Non ci sono limiti all'immaginazione.

1-2-3-4

Questo esercizio può essere proposto all'inizio della lezione, subito dopo il riscaldamento. Stimola la creatività dei bambini, fornendo loro una base su cui lavorare.

I bambini si distribuiscono all'interno della palestra. Davanti al gruppo, il docente conta ad alta voce «1-2-3-4». All'«1-2», esegue uno o due movimenti, al «3-4» tutti i bambini li riproducono.

Esempi di movimenti

- Alzare un braccio dopo l'altro
- Accovacciarsi
- Compiere mezzo giro su sé stessi
- Battere le mani
- Spostare la testa di lato
- Ddivaricare le gambe

Più difficile

- Sempre senza musica: un bambino prende il posto del docente e crea i movimenti. Prevedere tempo a sufficienza per permettere a tutti i bambini che lo desiderano di guidare il gioco.
- Su una musica non troppo veloce: chi guida il gioco non può più rallentare il ritmo o di concedersi una piccola pausa per inventare nuovi movimenti.

Osservazioni

- I movimenti non devono essere troppo complicati per poter essere riprodotti dai bambini.
- Non esitare a utilizzare tutto il corpo e lo spazio attorno a sé.



I bambini creano una mini coreografia

Il sistema migliore è formare innanzi tutto piccoli gruppi, ad esempio di 2-5 bambini, e assegnare loro un lasso di tempo definito per comporre una breve sequenza di movimenti. Otto tempi sono ampiamente sufficienti.

Le mini coreografie devono poter essere facilmente ballate su diverse musiche, variando i ritmi. Per guidare i bambini, il docente può dare delle idee e stabilire dei punti di riferimento (cfr. anche «[Consigli pratici](#)», pag. 10).

Sfide supplementari

- I gruppi realizzano la loro mini coreografia con la musica.
- Ogni gruppo si presenta davanti agli altri bambini. Questo permette di abituarsi alla presenza di un pubblico.
- Ogni gruppo insegna la sua coreografia agli altri bambini. In seguito, tutte le sequenze possono essere unite per creare una coreografia più lunga.

Osservazione: i consigli di cui sopra interessano ovviamente anche il docente se decide di creare lui stesso la coreografia.



Balli di coppia

Al momento di definire i contorni di una coreografia, ci si può concentrare su uno stile di ballo preciso e insegnare ai bambini la tecnica di base. In questo capitolo, abbiamo scelto il boogie-woogie e il rock'n'roll acrobatico. Anche se all'inizio vengono ballati in coppia, i movimenti possono facilmente essere adattati per creare coreografie individuali o di gruppo.

Non tutti hanno il ballo nel sangue, quindi non è scontato ideare movimenti e conoscere i passi di danza. I seguenti esercizi colmano parzialmente queste lacune. Possono essere eseguiti durante una lezione, in preparazione a questi due balli, oppure distribuiti su più lezioni per un apprendimento più approfondito. Questi due balli dinamici sono adatti a tutti, compresi i bambini in giovanissima età.



Balli in coppia: guidare

Gli esercizi di conduzione, preziosissimi per il ballo di coppia, sono molto ludici, quindi adatti anche ai bambini più piccoli. È un buon modo di iniziare un corso su questo tema.

I bambini si suddividono in coppie. Uno dei due apre le mani, con il palmo verso l'alto. Il compagno appoggia sopra le sue mani, palmo verso il basso, e chiude gli occhi. Importante: le mani si toccano, ma non si stringono! Il bambino con gli occhi aperti guida. Si sposta lentamente attraverso tutta la palestra, senza parlare. Il compagno deve percepire lo spostamento solo seguendo la guida, che viene fatta in dolcezza e senza tirare sulle braccia. In seguito, si invertono i ruoli.

Varianti

- Vengono distribuiti vari oggetti sul pavimento della palestra per creare degli ostacoli da evitare.
- I bambini si spostano seguendo un ritmo musicale preferibilmente lento.

Boogie woogie: figure in coppia

È un ballo principalmente di coppia, quindi la guida è molto importante. Di regola, è il ballerino ad assumerla e la ballerina segue; ma ovviamente è possibile formare anche coppie con due ragazze o due ragazzi e alternare i ruoli.

Se l'esecuzione di figure di base con un passo base completo si rivela troppo complicata per bambini di età inferiore ai dieci anni, si può semplificare l'esercizio. Il passo base viene eliminato e si opta per figure eseguite camminando.

- **Aprire e chiudere:** è sicuramente la figura più semplice. I due bambini, uno di fronte all'altro, si tengono per una mano (sinistra per il bambino che guida e destra per il bambino che si fa guidare). Il bambino che guida porta il suo partner accanto a sé sulla destra. Poi si fa il percorso inverso per ritrovarsi nuovamente uno di fronte all'altro. → [Filmato](#)
- **Ruotare verso l'interno/verso l'esterno:** questa figura è un po' più complicata. I due bambini sono uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Il bambino che guida porta il suo partner alla sua destra facendogli compiere una mezza rotazione attorno al suo braccio. Poi si ripete lo stesso movimento nel senso inverso per ritrovarsi nuovamente uno di fronte all'altro. → [Filmato](#)

Rock'n'roll acrobatico: movimenti individuali

Diversi movimenti del rock'n'roll possono essere eseguiti individualmente e integrati con facilità in una coreografia di gruppo, durante la quale tutti i bambini eseguono insieme la stessa sequenza.

Le figure più specifiche relative ai balli di gruppo presentate nel [tema del mese 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) sono sufficientemente semplici da poter essere proposti a bambini dai 4 anni. Ad esempio:

- Sollevare le ginocchia effettuando simultaneamente dei movimenti con le braccia. → [Filmato](#)
- Ruotare su sé stessi (o compiere solo una mezza rotazione). → [Filmato](#)
- Divaricare braccia e gambe simultaneamente. → [Filmato](#)
- Saltellare muovendo le braccia. → [Filmato](#)

Maggiori informazioni

Il [tema del mese 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) propone contenuti supplementari per creare lezioni stimolanti. I passi base e le figure vengono descritti con l'aiuto di filmati e sequenze fotografiche. Dato che questo dossier si rivolge principalmente ai docenti che lavorano con allievi dai dieci anni in poi, è importante adattare la metodologia e semplificare gli esercizi scelti.

Ritorno alla calma

La musica è un supporto che può essere utilizzato anche per il ritorno alla calma, a prescindere dal tema principale della lezione.

I due seguenti esercizi sono di facile realizzazione e richiedono da parte dei bambini attenzione alla musica e ai suoni.

Stretching

Ecco un ottimo esercizio per concludere una lezione sviluppando l'ascolto musicale dei bambini.

Con un sottofondo musicale dolce, il docente mostra vari esercizi di stretching. La struttura della musica definisce il ritmo degli esercizi e la respirazione dei bambini.



Rilassamento

In questo esercizio, la musica viene utilizzata per rilassarsi.

Su un sottofondo musicale dolce, i bambini si coricano sulla schiena, chiudono gli occhi e distendono i muscoli. Adattano la loro respirazione al ritmo della musica.



Informazioni

Bibliografia

- Bachmann, M.-L. (1984): La rythmique Jaques-Dalcroze : une éducation par la musique et pour la musique. Neuchâtel: Ed. de La Baconnière.
- Internationale des Enseignants de Rythmique FIER (2007): Chemins de rythmique / Paths to Rhythmics. Troinex: Editions Papillon.
- Fédération Internationale des Enseignants de Rythmique FIER (2014): Chemins de rythmique 2 / Paths to Rhythmics 2. Troinex: Editions Papillon.
- Fédération Internationale des Enseignants de Rythmique FIER (2020): Chemins de rythmique 3 / Paths to Rhythmics 3. Troinex: Editions Papillon.
- Jaques-Dalcroze, E. (1965): Le rythme, la musique et l'éducation (nuova edizione). Losanna: Foetisch Frères.

Link

- Giochi di movimento con la musica: La gioia di muoversi liberamente
- Ritmo: L'anima nascosta del movimento

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autrice: Louise Dafflon, monitrice G+S Danza sportiva,
insegnante di danza, presidente e responsabile
dei corsi del club di rock'n'roll acrobatico e boogie-
woogie BC Swing Grand-Saconnex (GE)

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Chantal Gianoni

Illustrazioni: Gaëlle Pecoraro, www.organicdesign.ch

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP0

Elenco di brani musicali

I brani musicali presentati di seguito sono raggruppati in primo luogo in base al loro tempo e aiutano gli insegnanti a preparare le loro lezioni, garantendone il buon svolgimento.

Brani musicali dolci

Nome del brano musicale	Artista
Let Her Go	Passenger
Halo	Beyonce
I Will Always Love You	Whitney Houston
I Don't Want to Miss a Thing	Aerosmith
Without You	Mariah Carey
All of Me	John Legend

Utilizzati principalmente per la fase di ritorno alla calma oppure per diversificare i brani e i ritmi di altri esercizi come ad esempio «[Marcia](#)».

Brani musicali: ritmo medio

Nome del brano musicale	Artista
Hymn For The Weekend	Coldplay
Sugar	Maroon 5
Price Tag	Jessie J
Beggin	Madcon
Save Your Tears	The Weeknd
I Want You Back	The Jackson 5

Brani musicali: ritmo veloce

Nome del brano musicale	Artista
Free	Stevie Wonder
Higher Power	Coldplay
Blinding Lights	The Weeknd
Dance With Me Tonight	Olly Murs
I'm Still Standing	Elton John
Better When I'm Dancin'	Meghan Trainor

Brani musicali: diversità

Nome del brano musicale	Artista
La Valse d'Amélie	Yann Tiersen
Is This Love	Bob Marley
Lambada	Kaoma
New York, New York	Frank Sinatra
Thunderstruck	AC/DC
We Will Rock You	Queen

Utilizzati principalmente per offrire maggior diversità negli esercizi di interpretazione musicale, come «[Interpretazione](#)» e «[Statue](#)».