

## Lista di controllo per i ritmi

Per definire il ritmo della musica, si usa l'unità di misura bpm, ovvero «battiti per minuto». Come calcolare i bpm di un brano musicale? Si contano i battiti durante 10 secondi di musica e si moltiplica questo risultato per 6.

Esempio: un brano che nei primi 10 secondi ha 15 battiti;  $15 \times 6 = 90$  bpm. Il ritmo di questo pezzo è 90 bpm.

### Per contenuti di danza

Esercitare i movimenti di danza lentamente: 75-95 bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo che motiva, diversi stili possibili.</li> <li>• Non tenere il volume troppo alto affinché, p. es. durante la fase di esercitazione, gli allievi e il docente si capiscano in caso di istruzioni verbali.</li> <li>• Alzare il volume quando è il momento di dare il massimo, alla conclusione o alla fine della fase di esercitazione.</li> </ul>
Movimenti di danza veloci: 100-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo che motiva, diversi stili possibili.</li> <li>• Non tenere il volume troppo alto affinché, p. es. durante la fase di esercitazione, gli allievi e il docente si capiscano in caso di istruzioni verbali.</li> <li>• Alzare il volume quando è il momento di dare il massimo, alla conclusione o alla fine della fase di esercitazione.</li> </ul>

### Per contenuti generali

Cardio: correre 150-160 bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo stimolante e forte, con un battito dominante.</li> <li>• Volume alto.</li> </ul>
Cardio: saltellare 120-140 bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo stimolante e presente, con un beat dominante.</li> <li>• Volume alto.</li> </ul>
Pre stretching: 90-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo fluido, beat medi.</li> <li>• Volume medio.</li> </ul>
Forza: 100-120 bpm (se si sceglie un brano veloce, eseguire il movimento ogni due battiti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo stimolante, con un battito semplice ma fluido.</li> <li>• Volume medio.</li> </ul>
Defaticamento/stretching finale: meno di 80 bpm senza battito dominante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musica calmante per stendersi per terra e rilassarsi.</li> <li>• Spesso solo musica strumentale.</li> <li>• Volume basso.</li> </ul>
Low impact: 120-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo stimolante e forte.</li> <li>• Volume alto.</li> </ul>

Sull'iPhone esiste un'applicazione che permette facilmente di determinare i bpm di un brano.

**Nome dell'App:**  
BPM Counter.

**Uso:** con un dito, si tocca lo schermo dell'iPhone al ritmo della canzone scelta. L'App fornisce la velocità del ritmo.