Il ritmo è l'anima nascosta del movimento

Autor(en): **Greder, Fred / Gautschi, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999147

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport 1|02

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Il ritmo è l'anima nascosta del movimento

L'apprendimento motorio si pone l'obiettivo di far comprendere ed applicare strutture ritmiche. Questo inserto pratico propone una serie di giochi e di esercizi sul tema del ritmo e vuole condurre allenatori ed insegnanti di educazione fisica sulla strada che porta a raggiungere questo obiettivo.

Testo: Fred Greder, Roland Gautschi
Disegni: Leo Kühne

Tutte le forme di movimento presentano strutture ritmiche: i movimenti di base quali camminare, correre, saltellare e saltare prevedono determinati schemi ritmici. Il ritmo è una sorta di filo conduttore nell'allenamento e nelle lezioni di educazione fisica. Questo inserto pratico si propone di rendere visibile ed applicabile questo filo rosso agli allenatori ed agli insegnanti di educazione fisica.

I giochi ritmici: l'unione tra musica e movimento

Nella prima parte di questo inserto pratico (pagine 2–9) saranno presentati contenuti ed obiettivi suddivisi secondo i vari livelli di età, e spiegati anche i concetti più utilizzati nel settore del ritmo. Successivamente verranno proposti diciotto giochi ritmici: nove per i bambini della scuola materna e della scuola elementare e nove per i ragazzi delle scuole medie inferiori e superiori. Tutti questi giochi sono particolarmente indicati per un insegnamento interdisciplinare in educazione fisica.

Ogni sport ha i suoi ritmi di base

La seconda parte di questo inserto avrà come tema principale il ritmo e la sua importanza nei vari sport. L'allenamento dei cosiddetti «ritmi di base», che si possono rilevare in tutti gli sport, promette molto e coglie «il nocciolo della questione» nel vero senso della parola. Le strutture ritmiche dei movimenti devono essere acquisite per poi essere ritmizzate individualmente ovvero essere adattate agli schemi individuali di movimento. Questo «allenamento del ritmo» specifico di ogni sport è sempre stato praticato, ma non sempre consapevolmente. L'obiettivo degli esercizi che vengono proposti è anche quello di sviluppare una certa sensibilità rispetto all'allenamento del ritmo per arrivare ad una consapevole ritmizzazione dei movimenti.

Sommario

L'apprendimento del ritmo non ha limiti di età 2
«Per favore non andate fuori tempo!» 3

Giochi ritmici
Il ritmo quale fonte del movimento 4
Trovare e rappresentare i ritmi 7

Il ritmo nei vari sport
Giochi di squadra 10
Ginnastica attrezzistica 11
Atletica leggera 12
Nuoto 14
Bibliografia 15

HELVETIA PATRIA

L'apprendimento del ritmo non ha limiti di età

L'obiettivo principale dei giochi ritmici è l'acquisizione di una solida capacità di ritmizzazione. Concretamente si tratta di ascoltare il ritmo e tradurlo in movimento, porre gli accenti nella musica e nel movimento.

I giochi nei quali sono proposti, sperimentati ed acquisiti i ritmi rappresentano un arricchimento dell'educazione motoria per tutti i gruppi di età.

Scuola materna e scuola elementare – Sperimentare, imitare e variare il ritmo

I bambini più piccoli spesso restano molto affascinati dai ritmi semplici che si trovano in natura (pioggia, fulmini, tuoni), oppure frutto della tecnica (treni, automobili). Questi processi ritmici vanno sperimentati in diversi modi, imitati e variati; i bambini in questo modo acquisiscono inconsciamente le basi del comportamento ritmico (battito, tempo, ritmo, dinamica ed accento – questi concetti saranno approfonditi successivamente a pagina 3).

Per stimolare e finalizzare l'apprendimento motorio possono essere utilizzati versi, brani musicali o canzoni legate al movimento. L'accompagnamento del movimento però può anche nascere spontaneamente dalla situazione didattica del momento. Una serie di strumenti adatti al livello di età svolge un ruolo fondamentale. Se si utilizzano supporti acustici (utilizzo mediale della musica) con i bambini della scuola materna o della scuola elementare, gli esempi di suoni ed i brani musicali dovrebbero essere stati specificatamente composti per questa fascia di età.

A questo livello scolastico si punta allo sviluppo di queste abilità:

- Recepire e trasformare in movimento ritmi diversi.
- Differenziare tra sequenze veloci e lente, tra i suoni lunghi e brevi.
- Adattarsi, mediante il movimento, ai diversi motivi ritmici.
- Sperimentare e riempire le pause.

Scuola media inferiore e superiore – Creare ed eseguire insieme i ritmi

Dal punto di vista del contenuto, per il livello della scuola media inferiore e superiore, non è necessario lavorare con forme completamente nuove; tuttavia i giochi proposti saranno più elaborati e complessi. Inoltre è difficile motivare i bambini più grandi con musiche «fuori moda». Nonostante tutto, anche a questo livello può essere adottato un accompagnamento «live». Però è necessario avere a disposizione e saper suonare alcuni strumenti a percussione (djembe, congas, bonghi ecc.), necessari allo scopo.

I ragazzi vengono stimolati in questi aspetti dell'educazione al ritmo:

- Trasformare in movimenti diversi tipi di tempi e di pause.
- Eseguire ritmi con tempi diversi.
- Riconoscere ed applicare beat ed off-beat.
- Sviluppare la capacità di suonare vari ritmi insieme e di muoversi secondo essi.

Piccolo lessico degli strumenti

Nelle pagine seguenti si utilizzeranno i termini tecnici per gli strumenti ritmici. Si distinguono tre tipi di strumenti ritmici:

Strumenti a percussione di legno:
claves (legni per la percussione), nacchere, ecc.

Strumenti con membrana:
tamburello, timpano, tamburo, congas (due tamburi con diversa altezza di tono), bonghi, djembe (tamburi africani che si stringono tra le gambe), ecc.

Strumenti con effetti:
(utilizzabili sporadicamente per determinati «effetti»)
agogobell (due campane di metallo legate tra loro, vengono suonate utilizzando delle bacchette), cabasa (campanelline d'argento che rotolano su un nastro rotondo), vibraslap (una sfera di legno viene battuta su un corpo che risuona).

Ringraziamo Karin Luginbühl, Mariella Markmann, Janina Sakobielski, Claudia Harder, David Egli, Michel Chervet, Arturo Hotz, Rolf Weber e Pierre-André Weber per il prezioso supporto fornito per l'elaborazione del presente inserto pratico.

HELVETIA PATRIA

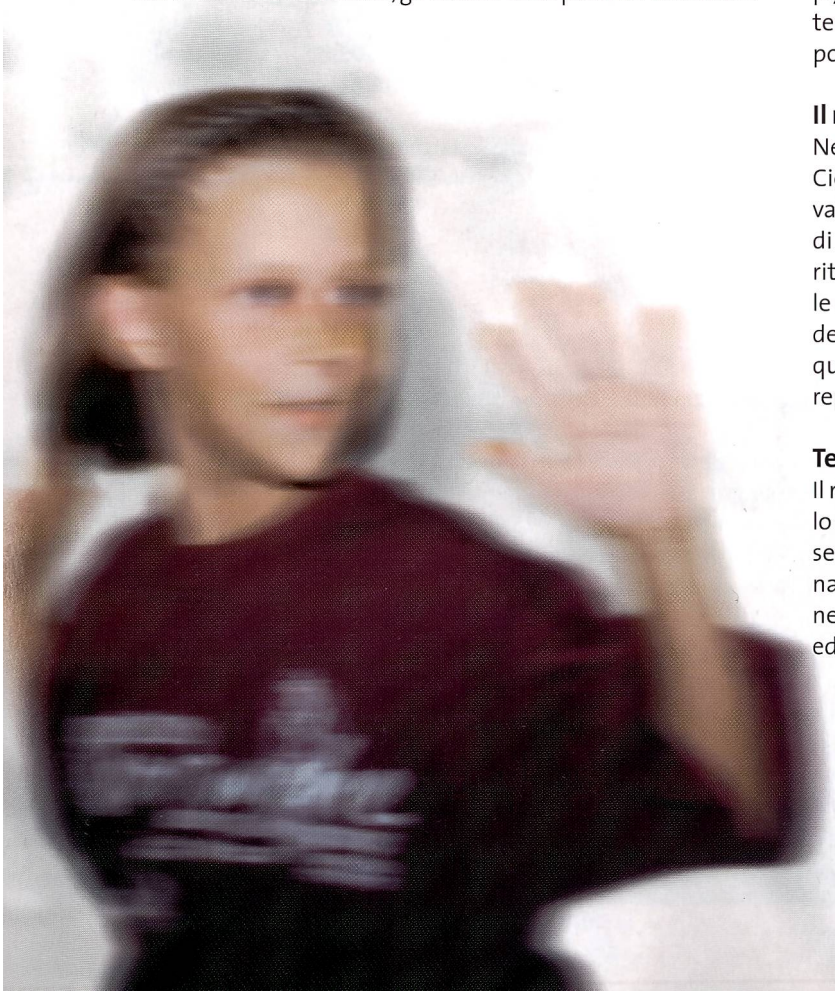
«Per favore non andate fuori tempo!»

Tempo, metro, beat oppure ritmo sono termini correnti che vengono spesso utilizzati anche durante le lezioni di educazione fisica e l'allenamento. Però il loro significato intrinseco non è sempre chiaro. Uno degli obiettivi dell'apprendimento può essere anche l'uso corretto di questi termini!

Spesso non solo i bambini ed i ragazzi non utilizzano in maniera del tutto corretta i termini relativi al ritmo, ma anche gli insegnanti di educazione fisica ed i giornalisti sportivi intendono qualcosa di diverso, quando ad esempio affermano: «non segue il ritmo» oppure «vai continuamente fuori tempo!».

Chi dice...	... spesso intende
Sei andato fuori tempo	Non sei nel beat, ovvero nella battuta di base
Ha cambiato ritmo	Ha aumentato o diminuito la velocità
È fuori ritmo	Non avverto il beat, la battuta di base
Sono troppo veloce o troppo lento	Non seguo il beat, la battuta di base
Rompere il ritmo	Interrompere la fluidità del gioco

Battito/battuta di base – La struttura ritmica più semplice
Il battito suddivide omogeneamente il tempo in parti ed è anche definito battuta di base o beat. Inoltre esso può essere considerato la forma ritmica più semplice. Tra gli esempi di questo inserto pratico, il battito rappresenta il punto di partenza dei giochi per i bambini più piccoli; inoltre l'insegnamento del ritmo, ad esempio nella corsa veloce in atletica leggera, può orientarsi secondo una battuta di base che deve essere più veloce possibile. Nel cosiddetto «off-beat», gli accenti sono posti tra le battute.



Tempo/misura – La suddivisione in parti della stessa durata
Un determinato numero di battute viene suddiviso in tempi, dove l'accento viene posto sulla prima battuta di un tempo. Questo tipo di tempo può essere binario (due tempi, quattro tempi) oppure ternario (tre tempi), e provoca spesso un determinato movimento: ad esempio, i tempi ternari sono più adatti per le rotazioni intorno all'asse longitudinale del corpo (Walzer in tre tempi), oppure per i movimenti d'oscillazione o dondolio (dondolare tenendosi sottobraccio seduti alle lunghe tavolate delle feste popolari).

Il ritmo – La struttura del movimento
Nella musica, i suoni ed i rumori sono strutturati in diverse parti. Ciò avviene grazie alla diversa lunghezza ed accentuazione dei valori delle note. Quando individuiamo una struttura parliamo di «ritmo musicale». Nell'educazione motoria, i motivi sonori e ritmici possono essere tradotti in movimento. Alla base di tutte le abilità sportive troviamo delle strutture ritmiche. Un obiettivo dell'insegnamento motorio e dell'allenamento deve essere quello di individuare queste strutture ritmiche ed integrarle nel repertorio dei propri movimenti.

Tempo ed accenti – L'applicazione del ritmo
Il ritmo è indipendente dalla velocità, e questa sua caratteristica lo rende un oggetto ideale di apprendimento. I ritmi possono essere lenti (tempo) ed accentuati sotto forma di un impegno dinamico della forza (accento). Un'abilità sportiva viene padroneggiata quando si ha la capacità di eseguirla a velocità diverse ed anche di accentuarla differenziando gli accenti dinamici.

Il ritmo è fonte di movimento

Anche i modelli semplici di ritmo devono essere vissuti e tradotti in movimento. Per i bambini della scuola materna e della scuola elementare i giochi ritmici sono fantastici perché coinvolgono tutti i sensi e permettono di vivere esperienze comuni e divertenti con il ritmo.

«Feel the beat!»

Cosa? L'insegnante esegue delle battute regolari. A seconda dello strumento che sceglie si esegue un movimento diverso. Ad esempio:

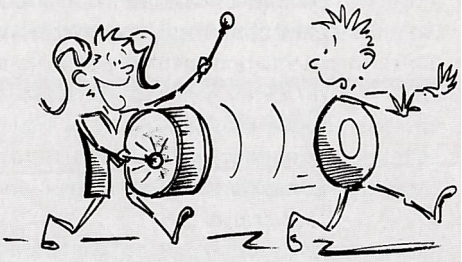
- Strumenti con membrana come il tamburo o il tamburello: movimento in avanti.
- Strumenti di legno quali i legni da percussione: movimento all'indietro.

I bambini hanno il compito di trasformare il numero delle battute in passi (in avanti o indietro).

Come? All'inizio gli strumenti possono essere suonati dall'insegnante e successivamente anche dagli stessi bambini.

Perché?

- Percepire e trasformare in movimenti le battute.
- Distinguere e differenziare i suoni e i rumori.



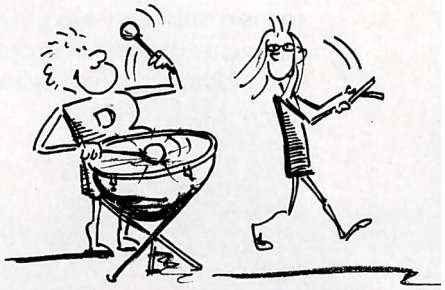
«Mi adatto!»

Cosa? L'insegnante con il tamburello esegue battute di base regolari. Su ogni battuta i bambini eseguono un passo. In seguito, ogni bambino tenta di produrre un ritmo, con due legni da percussione, adatto alla battuta di base.

Come? L'insegnante con il timpano, tutti i bambini utilizzano i legni da percussione.

Perché?

- Riconoscere un battito/battuta di base.
- Adattarsi ad un ritmo.



Il meccanico ed il robot

Cosa? Un bambino è il meccanico ed ha il compito di controllare due compagni che si muovono secondo il metro proposto. All'inizio i due bambini (robot) si trovano schiena contro schiena. Quando sentono le battute di base, marciano rigidi in avanti come robot. Il meccanico, toccando la spalla di un robot può provocare un cambiamento di direzione di 90 gradi (angolo retto). Se tocca la spalla destra significa che la direzione cambia verso destra, viceversa, se tocca la spalla sinistra la direzione cambia verso sinistra. I robot reagiscono solamente ai comandi del meccanico che si adopererà per guidare i due robot insieme e per non farli sbattere contro la parete o contro altri robot.

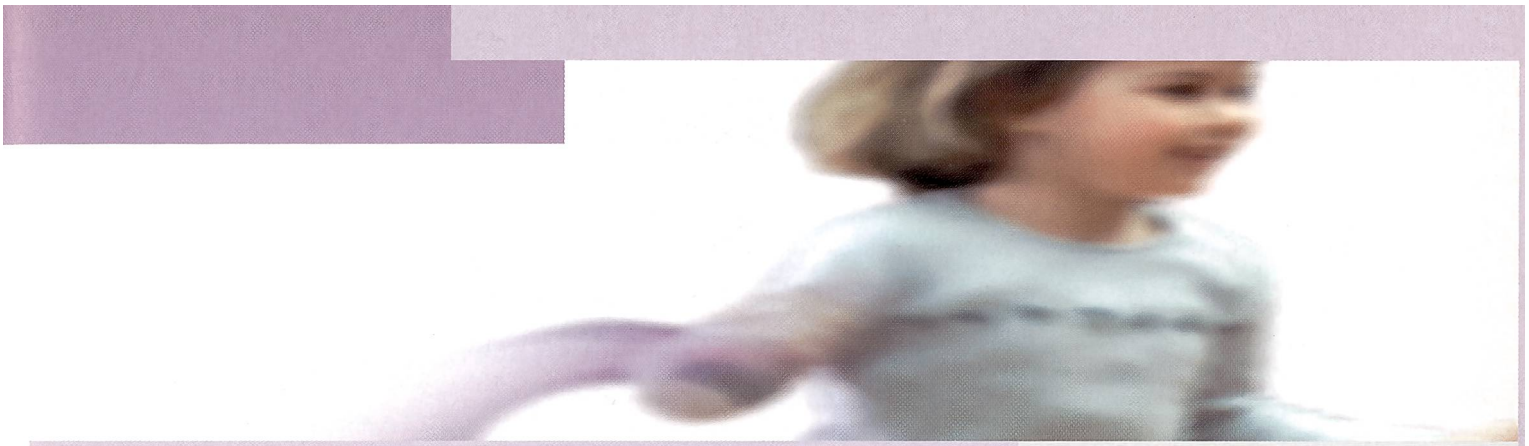
Misura di emergenza: toccare due volte il capo provoca l'arresto immediato del robot.

Come?

- L'insegnante esegue la battuta di base con il tamburello.
- Scelta di ritmi diversi.
- Scelta di lunghezze di passo diverse.

Perché? Riuscire a percepire la battuta di base proposta.

HELVETIA PATRIA



La musica si ferma

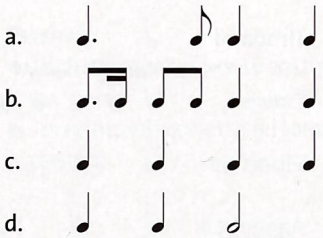
Cosa? Un pezzo musicale viene interrotto più volte. Durante la pausa risuona uno dei quattro strumenti scelti. All'inizio, i quattro strumenti scelti vengono presentati uno alla volta; poi per ogni strumento scelto si definisce il tipo di movimento, di posa da assumere o di gesto da eseguire.
Come? Strumenti possibili: Vibraslap, tamburello con campanelle, Agogobell, Cabasa. Oppure: CD 5, brano n. 1, Musica e movimento, UFSPO, o anche CD 2 Musica e movimento, brano n. 8 UFSPO.

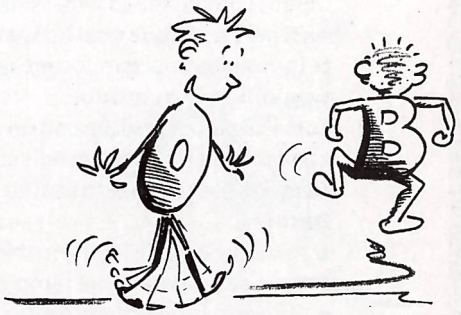
Perché?
- Sentire e differenziare suoni, tonalità sonore e strumenti.
- Stimolare e migliorare la creatività grazie alla scelta autonoma del movimento.
- Gioco di reazione.

La serie di CD «Musica e movimento» può essere ordinata utilizzando il tagliando pubblicato a pagina 40 nel numero 1/02 di «mobile».

Giochi ritmici

Cosa? Si propongono vari schemi ritmici. I bambini trovano il tipo di movimento adatto ad ogni schema. In seguito il gioco sta nel riconoscere e trasformare in movimento lo schema ritmico.
Come? L'insegnante esegue dei ritmi sul tamburello. Oppure: CD 5, pezzo n. 3, Musica e movimento, UFSPO.
Perché? Riuscire a differenziare schemi ritmici ed a trasformarli in movimenti.

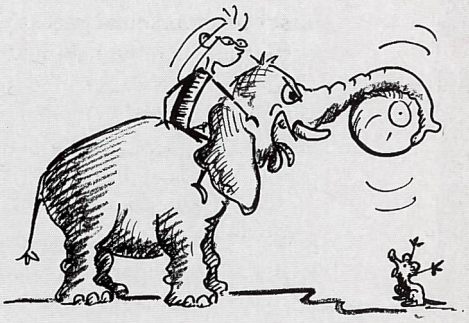




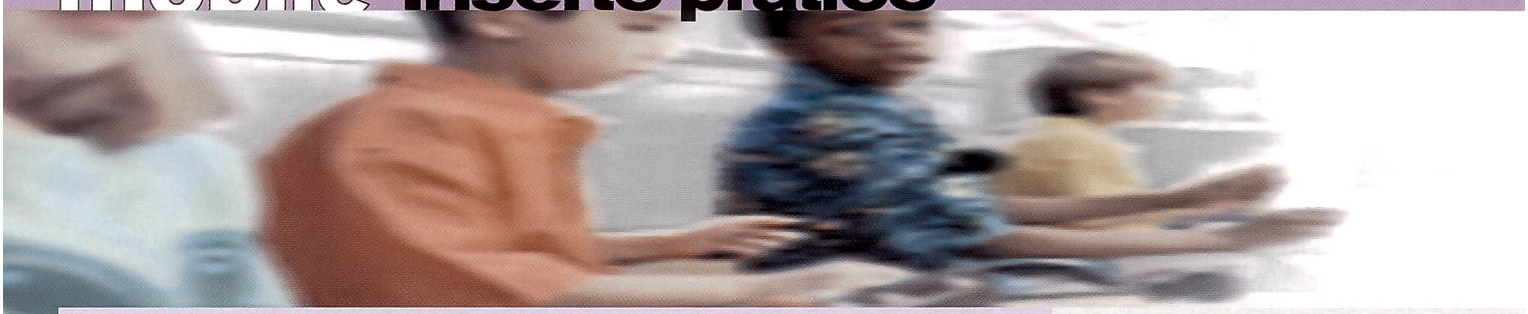
L'elefante ed i topolini

Cosa? I bambini marciano in silenzio per la palestra seguendo una determinata battuta di base (topolini). La prima battuta di una misura a quattro tempi viene sempre accentuata facendo rimbalzare a terra un pallone medicinale (elefante).
Come? Il tempo della battuta di base (= tempo di movimento per i topolini) viene proposto dall'insegnante. Man mano i bambini saranno in grado di eseguire anche «il passo dell'elefante».

Perché?
- Utilizzare un ritmo a quattro tempi.
- Adattare il ritmo di marcia ad una determinata battuta di base.



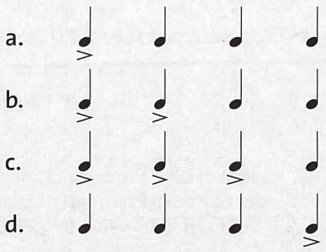
Nella prima parte dell'inserto si trovano i giochi con il ritmo. In essi, possibilmente non dovrebbero essere posti limiti alla libertà di movimento. Per questa ragione si evita di indicare precise modalità di esecuzione rispetto allo spazio, ai percorsi o alla grandezza dei gruppi.

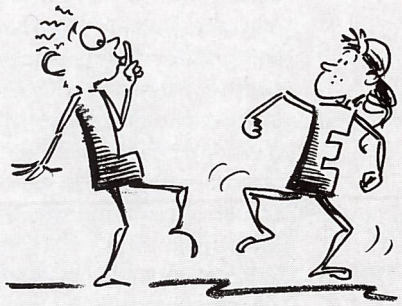


Gioco sull'accentuazione

Cosa? Si ripetono quattro battute, ma adottando accentuazioni diverse. Le battute non accentuate devono essere eseguite in maniera leggera e silenziosa, quelle accentuate marciando energicamente battendo i piedi. Oltre alla marcia è possibile scegliere altri tipi di movimento.
Come? L'insegnante propone la battuta di base con il tamburello. Oppure: CD 5, pezzo n. 10, Musica e movimento, UFSPO.

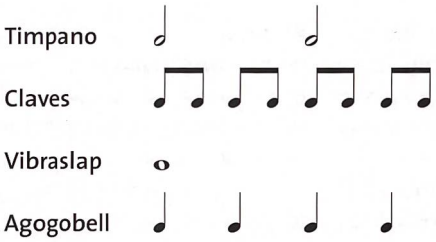
Perché?
- Ascoltare e poi riuscire a trasformare in movimento la battuta di base.
- Riuscire a porre gli accenti in un movimento.





Gioco delle pulsazioni

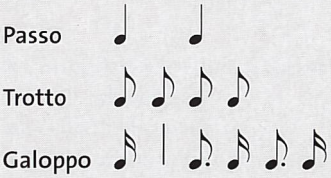
Cosa? Si utilizzano quattro strumenti diversi per presentare quattro tempi diversi; i quattro gruppi si muovono ognuno al tempo di uno strumento.
Come? Durante l'esecuzione un membro accompagna i movimenti del suo gruppo con il relativo strumento ritmico.
Perché?
- Ascoltare ed individuare un tempo.
- Riuscire a differenziare tempi diversi.
- Muoversi in un gruppo contemporaneamente e con lo stesso tempo.



I ritmi dei cavalli

Cosa? I bambini eseguono esercizi ritmico-metrici sotto forma di «andature dei cavalli».
Come? L'insegnante produce con il tamburello il ritmo del passo, del trotto e del galoppo con ritmi diversi. Gli allievi si muovono di conseguenza:
- I bambini si accompagnano da soli.
- I bambini propongono il tipo di andatura in un lavoro di gruppo.
- L'esercizio viene sostenuto mediante versi parlati.

Perché?
- Eseguire singole andature in strutture ritmiche.
- Riconoscere gli elementi ritmici nell'accompagnamento.



HELVETIA PATRIA

ritmi

Trovare e rappresentare i ritmi

I giochi ideati per i bambini più piccoli non possono essere utilizzati senza modificarli con i ragazzi della scuola media inferiore e superiore. Per i ragazzi più grandi, i giochi ritmici devono mantenere anche spazi di autonomia. I ritmi possono essere trovati e rappresentati all'interno del gruppo.

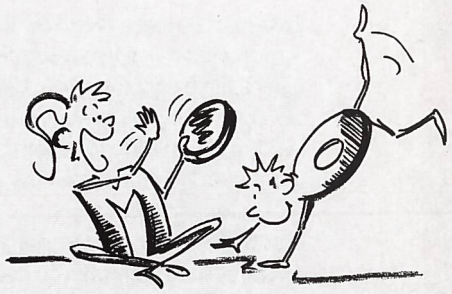
Riempi la pausa

Cosa? I ragazzi ascoltano schemi ritmici diversi. Ad ogni tempo segue una pausa della stessa durata, che viene riempita trasformando in movimento il ritmo precedentemente ascoltato. Il movimento può essere proposto dall'insegnante, oppure anche trovato spontaneamente dai ragazzi.

Come? Lo schema ritmico può essere prodotto con un tamburello. Oppure: CD 2, pezzo n.1A, Musica e movimento, UFSPO.

Perché?

- Imparare a conoscere tipi di tempo pari e dispari.
- Essere in grado di adattare la durata di un movimento alla lunghezza della misura ed adeguarsi ad una struttura ritmica.



Esempio di sequenza

Gioco dell'alternanza dei tempi

Cosa? In successione continua si alternano ritmi a 3, a 4 ed a 6 tempi. Le singole sequenze hanno sempre una durata di otto tempi.

Come?

- Movimento secondo le istruzioni oppure libera rappresentazione dei singoli tipi di tempo.
- Utilizzazione di ausili didattici: CD 2, Musica e Movimento, brano n. 3, UFSPO.

Perché?

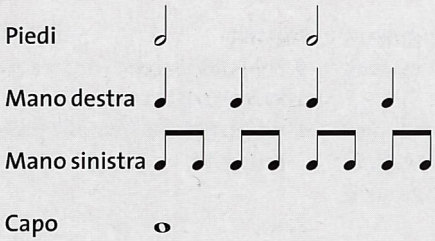
- Tradurre in movimento tre tipi di tempo.
- Porre accenti corretti nei tempi binari e ternari.

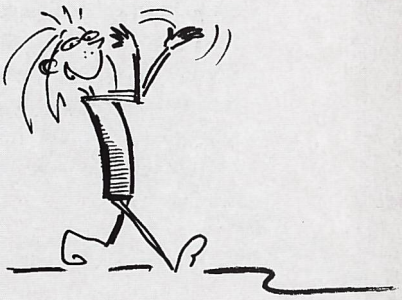
Il gioco dell'autonomia

Cosa? Le singole parti del corpo vengono mosse sulla base delle relative lunghezze delle note. Le lunghezze delle note sono rappresentate da strumenti diversi.

Come? I ragazzi suonano gli strumenti. Oppure: CD 5, brani n. 6 e 7, Musica e movimento, UFSPO.

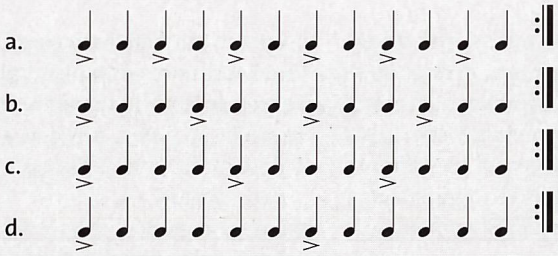
Perché? Essere in grado di muovere parti del proprio corpo indipendentemente l'una dall'altra e secondo ritmi diversi.





Gioco polimetrico

Cosa? Un numero identico di battute (12 tempi) viene suddiviso seguendo ordini diversi (cioè con accenti su battute diverse). Ogni 12 tempi, si muove un gruppo alla volta utilizzando lo schema di base. Alla fine i quattro gruppi si muovono contemporaneamente.
Come? Un componente del gruppo produce l'accompagnamento con uno strumento ritmico oppure battendo le mani.
Perché? Suonare insieme ritmi diversi e muoversi al loro ritmo.



Gioco del tempo

Cosa? Un tempo binario (4/4) si alterna ad un tempo ternario (3/4).
Come? L'insegnante accompagna con il tamburello. Oppure: CD 5, brano n. 9, Musica e movimento, UFSPO.
Perché? Trovare forme motorie adatte ai tempi binari o ternari ed adattarle ai ritmi proposti.

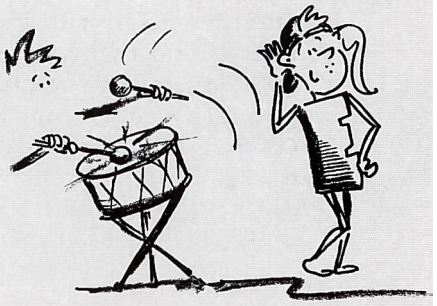
Tempo binario

Tempo ternario

Interpretazione del ritmo

Cosa? Gli schemi ritmici vengono ripetuti sotto forma di eco. Nella ripetizione viene riprodotto lo schema ritmico.
Come? L'accompagnamento viene prodotto dall'insegnante o dall'allenatore. Oppure: CD 5, brano n.17, Musica e movimento, UFSPO.

Perché?
- Tradurre i modelli ritmici in un movimento adatto ad esso.
- Adattare il movimento al ritmo proposto.



HELVETIA PATRIA

Gioco degli accenti

Cosa? Il brano suonato in quattro tempi mostra la differenza tra beat ed off-beat. Vengono suonate alternativamente 8 battute con l'accento sulla 1. e sulla 3. battuta (= beat) ed 8 battute con l'accento sulla 2. e sulla 3. battuta (off-beat).

Come?

- I ragazzi trasformano in movimenti l'off-beat e trovano movimenti che possono essere eseguiti con accento sul beat e sull'off-beat.
- L'accompagnamento viene eseguito dall'insegnante. Oppure: CD 5, Musica e movimento, brano n. 7 UFSPO.

Perché? Imparare a conoscere il significato di beat e di off-beat e riuscire a trasformarlo in movimento.

Beat

Off-beat

Frasi ritmiche

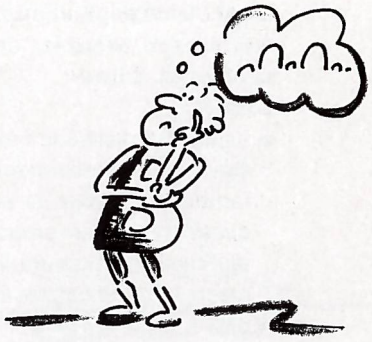
Cosa? Si propone una frase ritmica. Segue poi una pausa nella durata della frase e viene ripetuto lo stesso ritmo.

Come?

- Durante la ripetizione, gli allievi si muovono secondo il ritmo precedentemente ascoltato. La pausa intermedia serve ad immaginare mentalmente il movimento.
- Il ritmo viene proposto dall'insegnante.

Perché?

- Adattare il movimento ad una struttura ritmica.
- Rappresentarsi mentalmente il movimento prima di eseguirlo (durante la pausa).



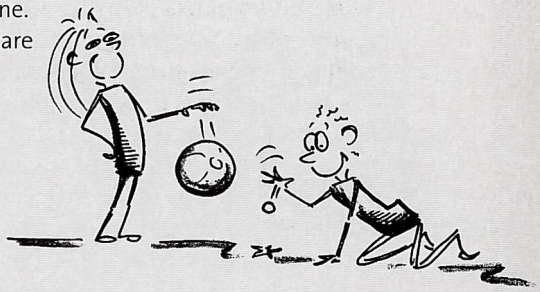
Il ritmo rimbalza

Cosa? I ragazzi si esercitano in gruppo facendo rimbalzare la palla creando motivi ritmici e suonandoli a vicenda. È anche possibile suonare motivi poliritmici, eseguiti da più allievi.

Come? Si utilizzano palle diverse (rumori diversi!).

Perché?

- Esercitare la capacità di ritmizzazione.
- Migliorare la capacità di far rimbalzare la palla (pallacanestro, pallamano).



Giochi di squadra

Abbandonarsi al gioco con i ritmi

In tutti gli sport è possibile realizzare un allenamento nel quale ci si serve del ritmo. Anche per potere insegnare in modo più finalizzato i fondamentali tecnici nei giochi sportivi viene applicato l'insegnamento del ritmo. L'obiettivo consiste nella formazione dei ritmi individuali di base.

Pallavolo – Schiacciata

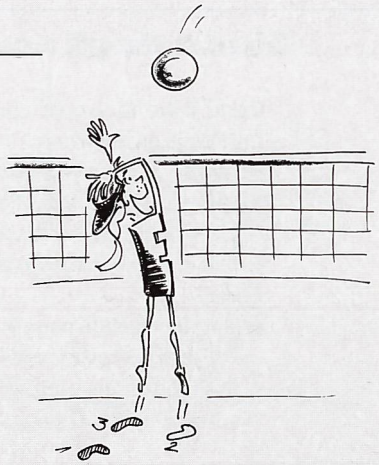
Cosa? Esercitare la rincorsa e lo stacco nella schiacciata. Successione dei passi: «sinistro-destro-sinistro-salto». L'ultimo passo viene eseguito senza guadagnare spazio in quanto il piede sinistro viene appoggiato accanto a quello destro.

Come?

- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-tam-salto».
- Esercitazione dei passi di fronte alla rete senza palla.
- Sequenza dei passi con orientamento sulla palla: la palla viene tenuta in alto dall'allenatore e viene colpita nel punto più alto.
- Infine l'esercizio viene eseguito colpendo la palla che viene lanciata od alzata.

Perché?

- Esercitare la rincorsa e lo stacco ad un'altezza ottimale.
- Stacco verticale di fronte alla rete e ricaduta senza perdere l'equilibrio.



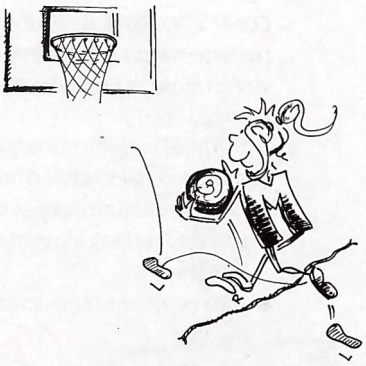
Pallacanestro – Tiro con due appoggi

Cosa? Esercitare gli ultimi due passi prima del canestro. Sequenza dei passi: «sinistro-destro -salto».

Come?

- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-salto». La sequenza può essere proposta servendosi di cerchi posti a terra. Il pallone deve essere fatto rimbalzare sul primo passo.
- Sopra un ostacolo: dopo la rincorsa, saltare una corda oppure una linea, ricadendo sul piede destro e poi staccando con il sinistro.

Perché? Evitare l'infrazione di passi.



Pallamano – Finta laterale

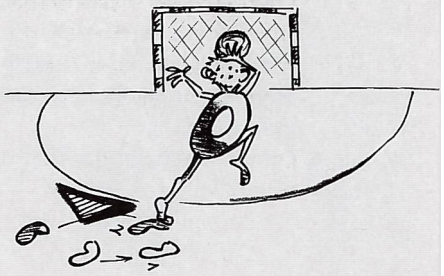
Cosa? Ricaduta a piedi pari a sinistra di fronte al difensore. Passo veloce a destra e passo a sinistra in direzione della rete. Sequenza dei passi: «ricaduta a piedi pari – passo laterale a destra – stacco a sinistra».

Come?

- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-tam».
- La successione dei passi può essere insegnata senza il pallone anche ricorrendo a sussidi didattici (cerchi, paletti, plinto).
- Palleggiando: il pallone deve essere preso al volo prima di tornare a terra.
- Esecuzione dopo un passaggio: il pallone deve essere preso al volo prima dell'atterraggio.

Perché?

- Prendere il pallone al volo.
- Ricadere senza perdere l'equilibrio.
- Evitare l'infrazione di passi.



Gli esercizi precedenti sono stati citati nell'articolo: «Iamm-ta-tam – Un ritmo per spiccare il volo (vedi «mobile» 1/02, pag. 10 ed 11). Gli esercizi sono previsti per atleti destrorsi che si servono dell'arto inferiore sinistro per staccare. Per gli atleti mancini e che per staccare si servono dell'arto inferiore destro, l'esecuzione è identica, ma con gli arti invertiti.

HELVETIA PATRIA

Il ritmo aumenta l'intensità

Nella ginnastica attrezzistica, la successione tra tensione e distensione può essere sperimentata e rappresentata anche ritmicamente. L'accompagnamento musicale dà linearità al movimento e può aumentare la motivazione e l'intensità.

Oscillazione a due tempi

Cosa? Oscillazione ritmica a due tempi (ta-tam), tensione ad arco del corpo, slancio delle gambe prima del punto di inversione.

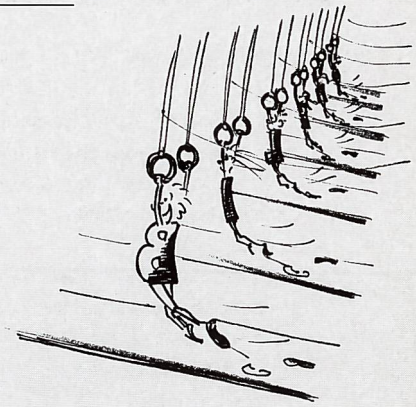
Come?

- Con o senza musica (50–54 battute al minuto): seguire la battuta di base.
- Il maggior numero possibile di allievi oscillano in sincronia.

Perché?

- Oscillazioni regolari a due tempi.
- Educare il senso del movimento, la capacità di strutturare e differenziare i movimenti.

Variante: saltare in sincronia sul trampolino o sul minitrampolino.



«Iamm-ta-tam» per la ruota

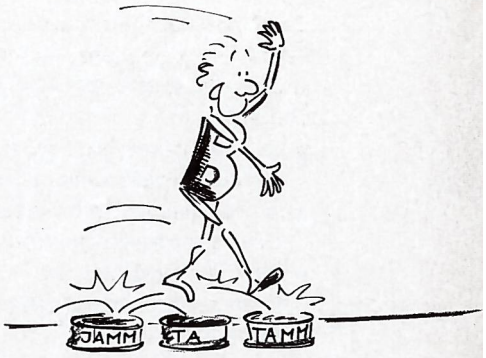
Cosa? Effettuare dei saltelli ritmici di introduzione alla ruota: «destra-destra-sinistra». Infine, esecuzione della ruota: «mano sinistra-mano destra-piede destro».

Come?

- Saltelli: assieme all'allenatore oppure al docente, eseguire dei saltelli in palestra con una scansione sonora: «iamm-ta-tam».
- Disegnare con il gesso le lunghezze dei passi sul tappeto ed eseguirli ritmicamente.
- Ruota: sostenere ritmicamente la ruota con saltelli preliminari: «iamm-ta-tam-mano-mano-piede-tam». Eseguire questo ritmo dopo una rincorsa.

Perché?

- Prendere lo slancio necessario per la ruota servendosi di saltelli ritmici.
- Appoggiare mani e piedi in modo corretto dal punto di vista spazio-temporale.



Percorsi di attrezzi basati sul ritmo

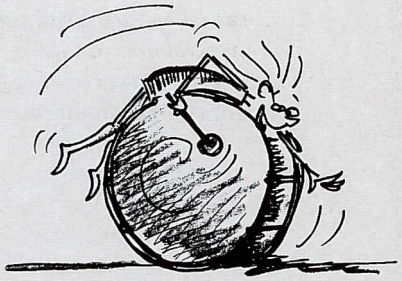
Cosa? Eseguire lo schema del movimento su quattro o otto battute di base rispetto alla musica. Sono particolarmente adatti percorsi con diverse possibilità che permettono rotazioni in avanti e all'indietro.

Come?

- Inizialmente esecuzione di componenti del percorso con attrezzi senza accompagnamento musicale, ma con supporto acustico. Esempio: «uno-due-tre-quattro-roto-lamento-in piedi-otto».
- Accompagnamento con il tamburello: adattare il tempo alle esecuzioni.

Perché?

- Dare una forma ritmica ai movimenti.
- Adattarsi ad un determinato ritmo di movimento.
- Ripetizione e variazione delle abilità.



Nota: Il tema viene trattato anche nella nuova collana di manuali per l'educazione fisica di prossima pubblicazione. Nel 4° volume (dalla quarta elementare alla prima media), nel 3° fascicolo, nelle pagine 13-16 vengono esposte proposte di percorsi con attrezzi che si riferiscono al tema: rotazioni in avanti od all'indietro su attrezzi diversi.

Atletica leggera

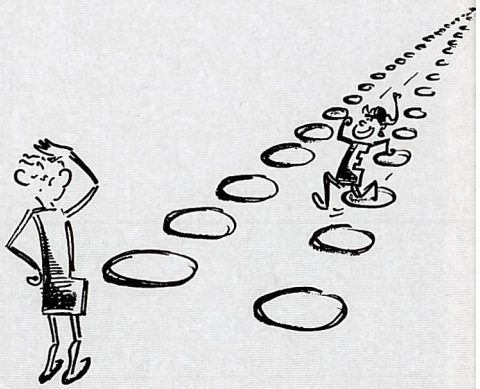
Punti di riferimento visivi e acustici a sostegno d

I movimenti delle discipline dell'atletica leggera sono chiaramente articolati dal punto di vista spazio temporale. Gli schemi ritmici si evidenziano nella corsa veloce o nella corsa ad ostacoli, ma anche nel salto in lungo, in alto oppure nei lanci.

Corsa nei cerchi I

Cosa? Sprintare alla massima velocità e regolarmente.
Come?
- Proporre un percorso con una successione di passi servendosi di cerchi (particolarmente adatti sono i pneumatici di una bicicletta).
- Il numero dei cerchi aumenta (aumento della frequenza dei passi) o diminuisce (aumento della lunghezza dei passi) da percorso a percorso.
- Dopo il percorso con i cerchi, si continua con lo stesso ritmo di corsa, poi si frena lentamente.

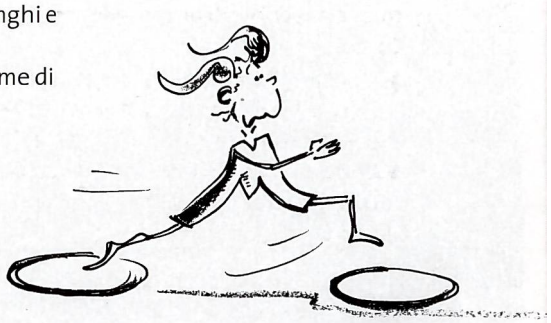
Perché?
- Appoggio corretto dei piedi.
- Mantenere la stessa lunghezza dei passi alla massima velocità.



Corsa nei cerchi II

Cosa? Saltare in lungo rapidamente.
Come?
- Stessa organizzazione dell'esercizio precedente.
- Le distanze tra i cerchi vengono aumentate da percorso a percorso.
- Gli allievi cercano la lunghezza individuale ottimale dei passi.
- Le distanze vengono aumentate fino a che possono essere superate solo con salti.

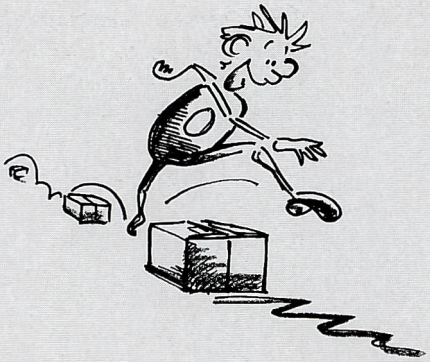
Perché?
- Esercitare successioni di passi lunghi e veloci.
- Sperimentare il passaggio da forme di corsa a forme di salto.



Sprint con scatole di cartone

Cosa? Saltare degli ostacoli. Le scatole di cartone sono particolarmente adatte, perché i bambini hanno meno paura rispetto agli ostacoli veri e propri. È ovvio che, successivamente, ci si può allenare utilizzando gli ostacoli.
Come? Servendosi di scatole di cartone proporre un percorso ad ostacoli da superare, inizialmente, con un ritmo a tre tempi (tre passi tra gli scatoloni) ed in seguito con un ritmo a 4, 5 e 6 tempi a seconda della distanza tra gli scatoloni.

Perché? Favorire un passaggio dinamico dal penultimo all'ultimo appoggio a terra.

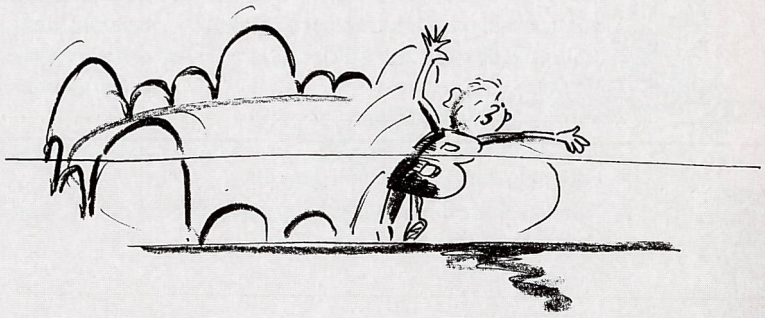


HELVETIA PATRIA

Salto in alto

Cosa? Esercitare su un arco di cerchio gli ultimi tre passi della rincorsa del salto in alto (salto a forbice o Fosbury Flop).
Come? Eseguire il percorso nelle due direzioni con la corretta sequenza dei passi (ritmo a tre tempi, utilizzare sempre la stessa gamba di stacco). L'ultimo salto viene eseguito superando una corda elastica oppure un'asticella ricadendo sul materassino per il salto in alto. L'allenatore oppure l'insegnante accompagna il salto scandendo il ritmo verbalmente o battendo le mani.

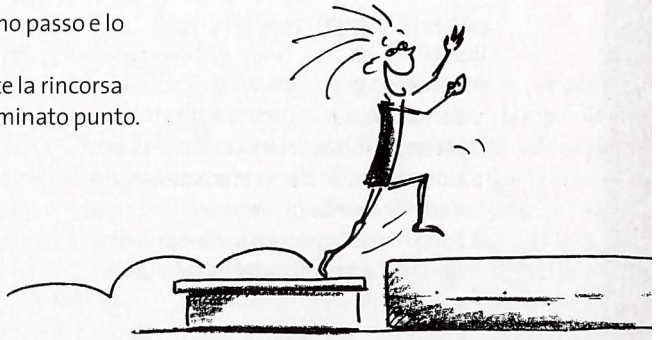
Perché? Ritmizzazione e corsa in curva per lo stacco nel salto in alto.



Salto in lungo

Cosa? Saltare in lungo staccando dall'elemento superiore di un cassone.
Come?
- Indicare gli ultimi due appoggi a terra sull'elemento superiore di un cassone (disposto nel senso della lunghezza).
- Inizialmente con tre passi, successivamente con cinque-sette passi di rincorsa.

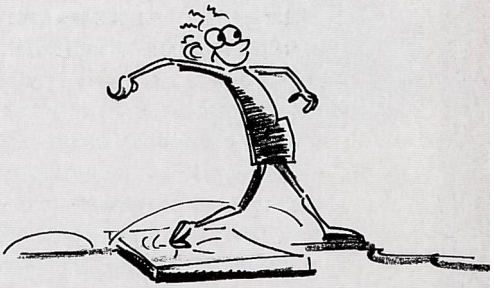
Perché?
- Sperimentare il penultimo passo e lo stacco.
- Strutturare ritmicamente la rincorsa per staccare su un determinato punto.



Lanci

Cosa? Esercitare la rincorsa e la posizione di lancio. Sequenza dei passi: «sinistro-destro-sinistro». Il primo passo a sinistra è un passo di spinta, che è seguito dal passo di puntello per assumere la posizione di lancio (destro – sinistro).
Come?
- Inizialmente eseguire solamente gli ultimi tre passi. L'atleta si esercita insieme all'allenatore e con accompagnamento sonoro: «iamm-ta-tam». Il braccio di lancio rimane esteso all'indietro.
- Il passo di spinta viene eseguito come per superare un «fosso», ad esempio un materassino.
- Infine si lancia con cinque passi di rincorsa con accompagnamento sonoro: «sinistra-destra-iamm-ta-tam-lancio».

Perché?
- Portare il corpo nella giusta posizione di lancio con gli ultimi passi.
- Passo di spinta dinamico.



Nuoto

Alternare ritmicamente il movimento delle bracc

Nel nuoto, gli arti superiori e gli arti inferiori non vengono utilizzati contemporaneamente e con lo stesso ritmo. Anche alla base delle strutture più precise dei movimenti delle varie nuotate ci sono schemi ritmici.

Stile libero – Bracciata

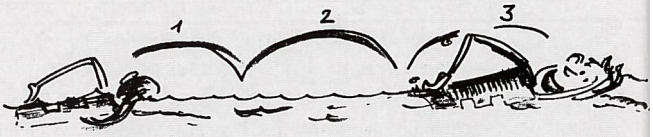
Cosa? Esecuzione di una bracciata della nuotata a stile libero a tre tempi (vedi figura). Immersione delle mani (1), fase di trazione e di pressione (2), portare il braccio fuori dell'acqua ed in avanti (3).

Come?

- In acqua darsi un ritmo parlando o «cantando» mentalmente.
- Il ritmo viene dato dall'insegnante o dall'allenatore battendo un oggetto di metallo contro la scaletta di metallo della piscina.
- Eseguire il movimento del braccio a secco.

Perché?

- Perfezionare la coordinazione della bracciata.
- Nuotare con regolarità a stile libero.



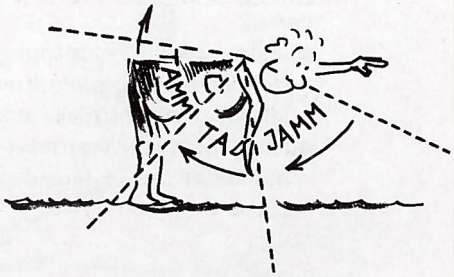
Stile libero – Bracciata

Cosa? Esercitare lo schema di trazione e di spinta della nuotata a stile libero.

Come?

- Accompagnare lo schema trazione-pressione con il ritmo «iamm-ta-tam». «iamm»: inizio del movimento di trazione (davanti alla spalla). «ta»: inizio del movimento di pressione (sotto la spalla). «tam»: veloce emersione di braccia (in avanti partendo dalla coscia).
- All'inizio, la bracciata viene eseguita con un solo arto. L'altro rimane esteso.

Perché? Tenere conto di come viene accelerato il movimento in una bracciata.



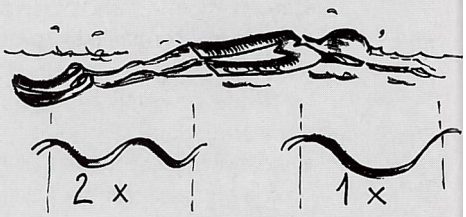
Delfino – Due battute di gambe per una bracciata

Cosa? Coordinazione del movimento di esecuzione della nuotata a delfino: due battute di gambe per ogni bracciata.

Come?

- Inizialmente esercitarsi a secco.
- Nuotare a delfino con un solo braccio. L'altro braccio rimane esteso in avanti
- Nuotare al rallentatore con le pinne.
- Delfino 3-3-3 (tre bracciate con il sinistro, tre con il destro, tre bracciate con entrambe le braccia).
- L'immersione e la fase di spinta della bracciata sono scandite acusticamente battendo sulla scaletta di metallo. Gli allievi cercano di regolare il ritmo della bracciata sulle due battute di gambe. Importante: la bracciata inizia e termina in avanti, ovvero non ci sono pause quando le braccia escono dall'acqua!

Perché? Migliorare la coordinazione «bracciata – battuta di gambe» nella nuotata a delfino.



HELVETIA PATRIA

e delle gambe

Rana – Bracciata e colpo di gambe

Cosa? Esercitazione della sequenza «bracciata – colpo di gambe – fase di scivolamento».

Come?

- Gli allievi accompagnano verbalmente la tecnica dell'insegnante: «e colpo di gambe – e colpo di gambe»; «e» significa: raccogliere le gambe, alzare il capo e respirare, bracciata; «colpo di gambe» significa: eseguire il colpo di gambe, immergere il capo in acqua, espirare e portare le braccia in avanti, poi segue la fase di scivolamento.
- Con la tavoletta: parlarsi sott'acqua. Quando si pronuncia «e» viene fatto emergere il capo dall'acqua e si inspira, senza eseguire la bracciata.
- Eseguire il movimento senza tavoletta con bracciata completa.

Perché?

- Coordinare «colpo di gambe – respirazione».
- Prolungare la fase di scivolamento.

Bibliografia

Dedicato al ritmo

«Il volume presenta un'applicazione all'insegnamento dell'educazione fisica del modello di programmazione per soglie di padronanza (PSP). Il percorso sperimentato consente di formulare indicazioni didattiche e metodologiche ripetibili in qualsiasi ambiente formativo, superando la divisione imperante nell'insegnamento fra contenuti e metodi, offrendo una prospettiva di reale modulazione dell'insegnamento e degli apprendimenti. La capacità di compiere movimenti consapevoli in diverse situazioni e per diversi scopi costituisce uno dei traguardi formativi più rilevanti, in quanto facilita la maturazione espressiva e comunicativa dell'individuo. Attraverso l'organizzazione modulare della danza il soggetto estrinseca ed esprime il proprio mondo interiore; interiorità che acquista significato e valore nel momento in cui entra in relazione con gli altri. Gestualità e sonorità, integrandosi a vicenda, riescono ad esprimere emozioni, sentimenti, idee. I gesti infatti vengono esaltati e valorizzati, il loro senso si arricchisce grazie alla musica che li accompagna.»

La presentazione del volume, fatta nel risvolto di copertina, è tutta un programma e ben illustra il tenore delle pagine interne. Un'opera che vuole essere di divulgazione, ma ad un certo livello, come si capisce sin dalle prime pagine. Uno schema di lavoro semplice, che nasconde tutta la profondità e la completezza di un non sempre facile libro: partiamo dalla presentazione, in cui ci si interroga sul perché di un modello esperto sul movimento e sul ritmo, per passare poi ad analizzare il modello esperto, l'iter dal modello esperto al modello di lavoro ed esaminare infine il modello di lavoro strettamente detto. Non facile, come detto, ma dotato di un notevole spessore e in fin dei conti piacevole da leggere, a patto di farlo con un minimo di interesse e di concentrazione. Altamente istruttivo.

Toniolo, D.: Movimento e ritmo. Una prospettiva modulare nell'educazione motoria e musicale. Armando Editore, Roma. 2000. **UFSPO 03.2861**

Il ritmo nel tennis

Valutare opportunamente e velocemente la visione spaziale e temporale di un'azione è indispensabile all'atleta per interpretare a ritmo veloce il gioco, perché viene facilitata l'elaborazione, prima mentale e poi motoria, di una risposta tattica rapida. Un bellissimo libro dedicato al tennis, che cura anche gli aspetti della somma arte del trovarsi al posto giusto nel (fuggevolissimo) momento giusto.

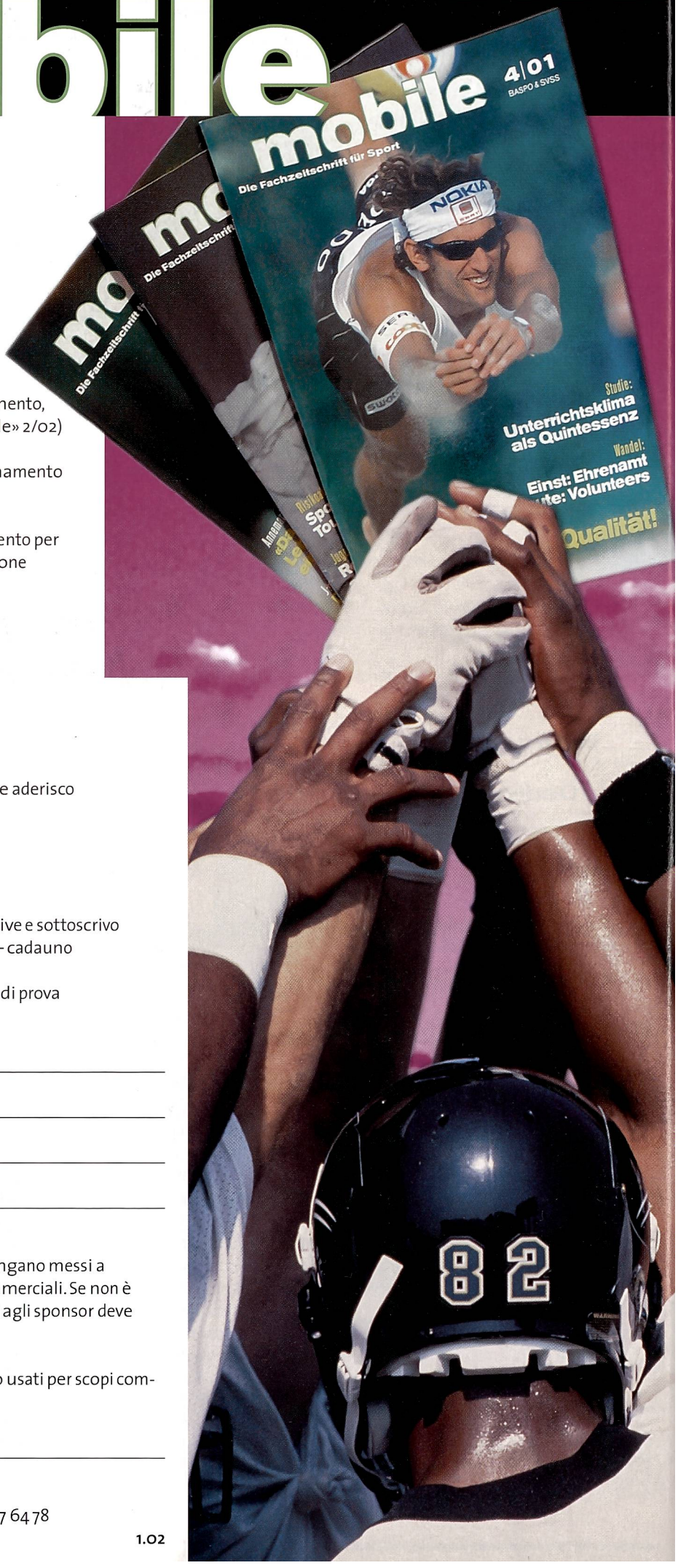
Del Freo, A.: 1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità, ritmo nel tennis. Calzetti-Mariucci, Perugia 1997. **UFSPO 71.2495**

mobile

La forza della pratica

I prossimi temi in anteprima:

- Consigli su come organizzare e realizzare eventi sportivi come giornate dello sport, settimane sportive, campi d'allenamento, «giornate delle porte aperte», ecc. («mobile» 2/02)
- Forme di gioco e di esercizio per un allenamento variato della resistenza («mobile» 3/02)
- Sequenze metodologiche d'apprendimento per migliorare la respirazione e la concentrazione («mobile» 4/02)



Mi abbono!

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.–; estero: € 41.–).

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.–/estero: € 31.–).

☐ Approfitto dell'offerta speciale per le società sportive e sottoscrivo un abbonamento di 5 esemplari al prezzo di Fr. 30.– cadauno

☐ Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 10.–).

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____ Fax _____

Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali
Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

☐ Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032-327 64 78
www.mobile-sport.ch