Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 2

Artikel: Un contributo della disciplina ginnastica e danza : spazio-tempo-forza

Autor: Markmann-Sciarini, Mariella / Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000045

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 28.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un contributo della disciplina ginnastica e danza

Spazio-tempo-forza

di Mariella Markmann-Sciarini e Ursula Weiss

I movimenti sono caratterizzati da tre componenti, spazio, tempo e forza i quali sono in stretta relazione fra di loro.

Spazio	Tempo	Forza
Concerne il nostro comportamento nello spazio, nelle diverse direzioni, spostamenti e piani, nei quali si svolgono i movimenti	Concerne la durata e lo svolgimento ritmico di un movimento	Concerne la forza impiegata per l'esecuzione di un movimento come pure l'alternarsi delle contrazioni nel corpo

Spesso non siamo coscienti che queste tre componenti compaiano in *ogni* movimento e che possono essere variate *ognuna* individualmente. Estraendo ogni caratteristica individualmente il movimento di base può essere variato ciò che porta a nuove esperienze di movimento come pure ad un ampliamento del repertorio di movimenti.

Movimento di base → Variazioni nello spazio / Variazioni nel tempo / Variazioni nella forza → movimenti di base mutati = nuove esperienze di movimento e repertorio di movimenti ampliati

I seguenti esempi di esercizi si basano su due diversi principi metodologico-didattici (v. Educazione fisica nella scuola, vol. 1)

1. Apprendimento non strutturato: principio della meta proposta
2. Apprendimento strutturato: principio delle progressioni metodologiche

Esempi concernenti l'apprendimento non strutturato

Tema di base	Spazio	Tempo	Forza
1. Compito motorio costante STRETTO/LARGO ESPRESSO DA UN PUNTO PRECISO «Cerca di farti stretto, piccolo, sottile Cerca di raccoglierti →) e poi distenditi di nuovo, diventa largo, lungo, grande Le variazioni in merito a spazio-tempo-forza sono individualmente molto diverse. Quale osservatore poni altri compiti motori per differenziare le tre componenti. Sii in queste prove piuttosto cauto con l'impiego della *musica,* rispettivamente impiegala in modo preciso, p. es. per sostenere coscientemente una determinata esecuzione di movimenti. Queste diverse possibilità lasciano trapelare diverse possibilità di compiti motori per due o più partecipanti	– Prova con diverse direzioni. Come adoperi le tue estremità? Parallele o opposte? – Prova diversi spostamenti (diretti/indiretti) in modo d'alternare largo e stretto e viceversa – Raggomitolati su un punto, stenditi su una linea, su una superficie. In quale rapporto sono gli spostamenti tra di loro?	– Prova queste diverse forme nello spazio ma in diversi ritmi: le due direzioni veloci o lente/ritmo determinato per una determinata direzione – Inserisci momenti nei quali ti fermi completamente ai punti finali o «frammezzo». Fermati improvvisamente o rallenta progressivamente	– Cerca di recepire in quale forma finora hai impiegato tanta forza, quando ne hai impiegata poca. – Cerca una variante che puoi eseguire con poca forza, possibilmente in modo «pigro» – Puoi adoperare coscientemente la forza di gravità (lasciar cadere), per alternare largo e stretto e viceversa? – Accelerazioni adoperano forza. Qual è il risultato se metti molta forza in modo veloce o esplosivo?

Tema di base	Spazio	Tempo	Forza
2. Compito motorio partendo direttamente da SPAZIO-TEMPO-FORZA	Ci sono persone che si muovono nello spazio in modo incontrollato, altre in modo controllato - Fissati due punti nello spazio e spostati da A e B una volta per via diretta e una volta per via indiretta. Prova alcuni spostamenti per via indiretta - Con spostamenti diretti o indiretti lasciati guidare dalla tua parte posteriore, dal tuo fianco, da una parte precisa del corpo - X parte dal punto A, Y dal punto B: per via diretta o indiretta controllando la distanza incostante tra X e Y avvicinarsi e allontanarsi. Lo stesso esercizio può essere eseguito con due gruppi.	Ci sono persone che si muovono nello spazio in modo veloce altre in modo lento - Cerca e prova con diversi esempi - Combina «diretto» rispettivamente «indiretto» con lento e veloce. Solo questa combinazione dà infinite possibilità - Prova le possibilità nelle quali «veloce» è impiegato in modo continuato o alternato	Ci sono persone che sono molto forti e che mostrano questa forza - Cerca delle sequenze che impiegano molta forza - C'è pure il contrario, persone con poca forza. Cerca e prova diversi esempi Prova a creare movimenti con passaggi pieni di forza, altri senza forza e viceversa - Trova il tuo seguito di movimenti in rapporto ad un'altra persona cercando di imitare il suo impiego di tanta o poca forza o agendo in modo opposto. Lo stesso «gioco» può essere eseguito con due gruppi omogenei.
3. Compito motorio per l'INTEGRAZIONE DELLE TRE COMPONENTI SPAZIO/TEMPO/FORZA La differenziazione delle tre componenti spazio/tempo/forza porta ad un ampliamento dello spettro di movimenti in rapporto a forme ed esecuzioni che tramite un compito non strutturato dà modo ai partecipanti di provare e trovare individualmente delle soluzioni. Integrazione significa combinare queste ampliate e nuove possibilità, nella speranza che lo spettro di movimento diventi più creativo ed espressivo.	1. Compito - Crea una sequenza di movimenti impiegando le esperienze fatte nel 1. e 2. esempio e mostrala agli altri. - Trova, quale gruppo, una coreografia nella quale ognuno può inserire la sua sequenza di movimenti. 2. Compito - Crea una coreografia sul tema strada, mercato, fiera o temi simili, dove in modo cosciente vengono utilizzati gli elementi spazio, tempo, forza, per caratterizzare separatamente i diversi ruoli.		

Esempi concernenti l'apprendimento strutturato

Movimenti di base	Variazioni nello spazio	Variazioni nel tempo	Variazioni nella forza
8 Passi di marcia av.	alto in punta di piedi	doppiamente veloce	molto leggero
	basso a gambe flesse	doppiamente lento	molto pesante
Combinazione di 4 × 8 passi di marcia avanti	1. movimento di base 2. alto 3. movimento di base 4. basso	1. tempo di base 2. doppiamente veloce 3. tempo di base 4. doppiamente lento	1. con accento sul 1. passo 2. alto 3. con accento sul 1. passo 4. basso
	1. → avanti 2. in circolo 3. → avanti 4. in circolo	1. come sopra ma 2. ogni 1. passo 3. dura doppiamente 4. lento	con accento su ogni 1. passo

Movimenti di base	Variazioni nello spazio	Variazioni nel tempo	Variazioni nella forza
Combinazione di 4 × 8 passi di marcia avanti	1. passo, lunghezza normale 2. passi molto corti 3. passi, lunghezza normale 4. passi molto lunghi	1. ♩ ♫ ♩ ♫ ogni 1. e 5. 2. ♪ ♫ ♪ ♫ passo doppiamente 3. ♩ ♫ ♩ ♫ lento 4. 𝅗𝅥 𝅘𝅥𝅯 𝅗𝅥 𝅘𝅥𝅯	con accento su ogni 1. e 5. passo
Bilanciamenti delle braccia asimmetrici condotti	piccoli, più grandi, grandissimi fino alla posizione tesa in alto	lenti, più veloci, velocissimi o con diversi accenti	con diverse tensioni o diversi accenti
Combinazione di 4 × 8 bilanc. asim. cond. delle braccia	1. movimento di base 2. piccolo 3. movimento di base 4. grande	1. tempo di base 2. doppiamente veloce 3. tempo base 4. doppiamente lento	1. con proprio imp. della forza 2. molto rilassato 3. con proprio imp. della forza 4. con grande imp. di forza
	Cambiare l'ampiezza di movimento	ogni 1. bilanciamento doppiamente lungo	con accento su ogni 1. bilanciamento
	Cambiare l'ampiezza di movimento	ogni 1. e 5. bilanciamento doppiamente lungo	con accento su ogni 1. e 5. bilanciamento
Combinazione di passi marciati con bilanciamenti delle braccia asimmetrici condotti, cioè la combinazione dei due movimenti di base sopra ind.	Prova tu stesso le variazioni indicate sopra		

Prova a trovare delle variazioni di un movimento di base da te stabilito.

Questi esempi possono essere eseguiti con il sostegno di musica, p. es. il brano «Ping Pong sous les Arbres» di Richard Claydermann (disco: A comme amour, Delphine 700025).

Tra i due metodi presentati esistono passaggi fluidi. Gli esempi elencati sopra *non* sono il contenuto cronologico di una lezione, ma possono, a seconda degli obiettivi essere combinati per una stessa.

Indirizzi delle redattrici:
- Mariella Markmann-Sciarini, insegnante di sport, responsabile della disciplina ginnastica e danza G + S
- Ursula Weiss, Dr. med./insegnante di ginnastica e sport, terapeuta di movimento ed espressione

Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin