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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: L'avviamento dei bambini al riscaldamento : ritmo e musica

Autor: Jaquemet, Rosmarie / Tiersbier, Christine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999713

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: 24.12.2025

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

L'avviamento dei bambini al riscaldamento

Ritmo e musica

di Rosmarie Jaquemet e Christine Tiersbier
traduzione di Aldo Doninelli

La musica è una fonte di movimento inesauribile. E'comprensibile, pertanto, che essa venga impiegata spesso come supporto didattico per la fase di riscaldamento. Sulla base di quali criteri bisogna scegliere il pezzo musicale e come si può abituare il bambino a seguire i vari ritmi musicali. A queste domande, danno una risposta le due autrici del seguente articolo, entrambe docenti di educazione fisica al Liceo di Bienne. (Red.)

Quotidianamente il nostro organismo è confrontato con delle azioni che si svolgono seguendo un certo ritmo, basti pensare alla respirazione o al battito cardiaco, le quali non abbisognano necessariamente di un accompagnamento musicale, ma che possono essere influenzate intensamente alla vista di immagini, testi o al suono di particolari melodie.
In questo senso si spiega come un pezzo musicale caratterizzato da un ritmo forte stimoli al movimento, mentre una musica lenta tenda a ricercare la calma, la tranquillità o la concentrazione. E' pertanto facile capire l'importanza che riveste la scelta della musica in funzione di una sensibilizzazione della motivazione dell'allievo per il tema della lezione.

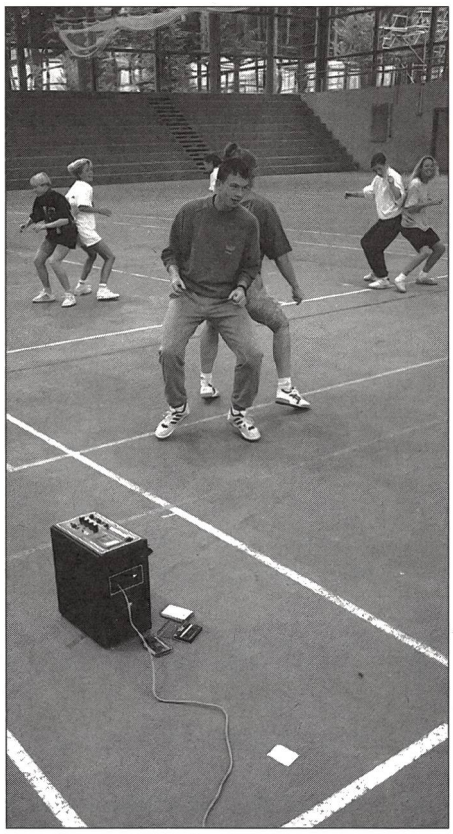
Una musica specifica al movimento

Lo scopo di un riscaldamento strutturato è quello di generare una sequenza ordinata di movimenti che si adattano alla varietà di suoni, battute, ritmi, motivi e percezioni del pezzo musicale. La base di tutte le sequenze di movimenti che rientrano nell'educazione al movimento è costituita dalla combinazione delle seguenti azioni:

a) camminare, correre, molleggiare, saltellare, saltare, girare
b bilanciare, oscillare
c) allungare, sciogliere (rilassare), rafforzare

Ognuna di queste tre categorie richiede un suo tipo di ritmo caratteristico:
a) Per camminare, correre e molleggiare sarebbe ideale trovare una musica con accenti costanti, ma ciò è assai difficile da trovare nella musica "pop" attuale, in quanto normalmente il primo o il secondo tempo sono marcati da un accento più forte e questo porta, nel caso di un'interpretazione fedele della musica, ad un movimento zoppicante. E' pertanto consigliabile ricorrere a pezzi più costanti, ritrovabili nelle musiche folcloristiche o classiche ma anche nell'ambito della musica "tecno".

Nel caso di saltelli, salti e in parte anche per forme con giravolte, si consiglia di ricorrere alla musica rock o pop.



La cadenza ideale per camminare è di 60 - 80 battute/min mentre per correre e saltare è di 120 - 160 battute/min.
b) Per i bilanciamenti si può ricorrere in pratica a tutte le musiche che presentano un ritmo a 3/4 .
c) Una musica lenta, priva di accenti particolari si presta molto bene per esercizi di allungamento, scioglimento e di rinforzo.

Questo elenco è inteso come un aiuto sommario. In effetti è assai importante riuscire a scoprire quale ritmo e che tipo di dinamismo nasconde dentro di sé il giovane nella fase attuale del suo sviluppo. Si sa infatti che i bambini che si trovano nella fascia d'età che va dai 10 ai 14 anni possiedono un intenso ritmo naturale intrinseco. Ciò significa che dobbiamo, in qualità di docenti, riuscire a distinguere e quindi ad accompagnare il ritmo di ciascuno, per esempio battendo le mani, palleggiando un pallone o anche con la voce, per evitare così di obbligare a seguire costantemente un ritmo imposto.
Da ciò risulta evidente quanto sia difficile riuscire a trovare un ritmo comune, adatto all'intera classe. Uno stesso ritmo può infatti motivare e incentivare taluni, mentre per altri può risultare una limitazione o una restrizione.

Il movimento diventa musica, la musica diventa movimento. Entrambe queste affermazioni sono giuste ma presuppongono che la musica scelta sia piacevole: il pezzo scelto deve entusiasmare. Soltanto la gioia e il piacere permettono di creare un'animazione o un'esperienza di movimento durante il riscaldamento.
A questo proposito ci prefiggiamo di seguire ogni volta i desideri e i suggerimenti degli allievi per quanto riguarda la scelta della musica e cerchiamo di motivarli a cercare della musica per accompagnare determinati tipi di movimenti e, eventualmente, chiediamo che siano loro stessi a creare i pezzi musicali cantando, suonando strumenti propri o improvvisati.

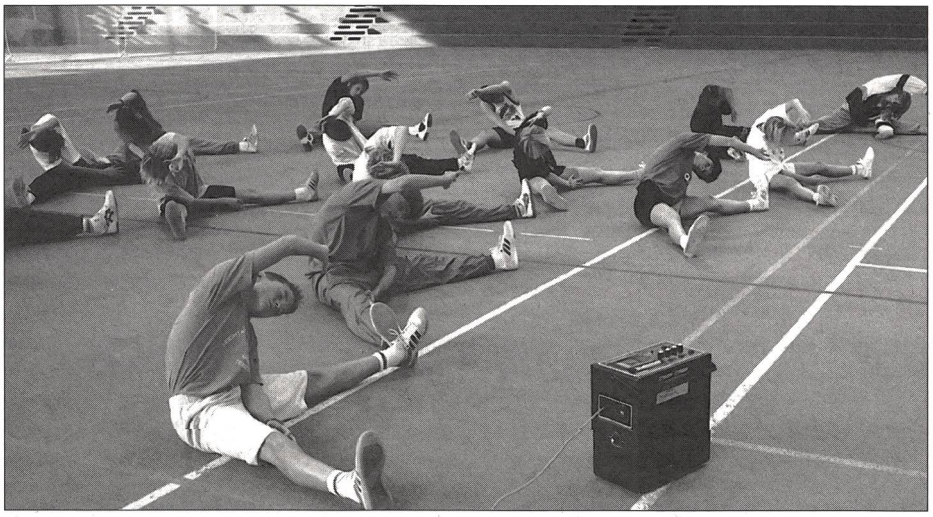
Interessanti forme giocate con la musica

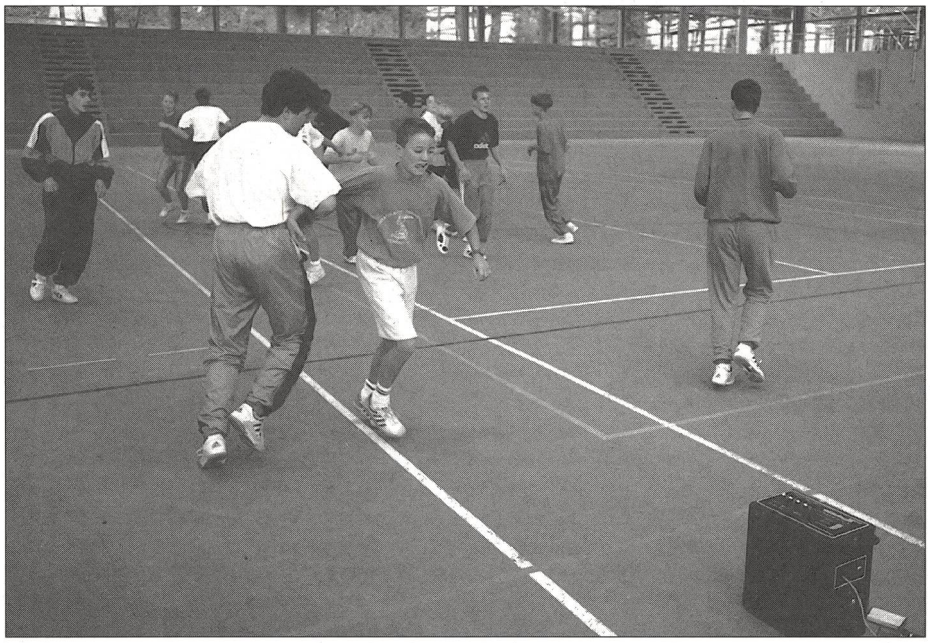
a) Gli allievi si muovono liberamente nella palestra seguendo il ritmo, fintanto che si sente la musica. Quando cessa, si devono arrampicare da qualche parte o

stendersi per terra o rappresentare qualcosa o altro ancora.

b) La prima parte dell'esercizio si svolge come sopra, ma ad ogni interruzione della musica gli allievi devono trovare un nuovo tipo di spostamento (per esempio in avanti, indietro, sulle quattro estremità). Le varianti più interessanti vengono eseguite da tutta la classe.

c) Questa variante prevede che, al momento dell'interruzione della musica, gli allievi devono continuare a battere il tempo (per terra o sul proprio corpo) controllando, alla ripresa della musica, un'eventuale discordanza di ritmo.





d) A coppie ci si sposta al ritmo di musica. Il primo stabilisce il tipo di spostamento, il secondo lo segue. Al momento in cui avviene un cambiamento nella musica, il primo continua a muoversi sul posto e il secondo prende la guida cambiando il tipo di movimento, e così via.

e) Sempre a coppie: si esegue un percorso formando un otto a ritmo di musica. L'obiettivo è quello di incontrarsi sempre al centro. Da questa forma si può facilmente arrivare ad altre, anche più complesse.

Questi esercizi possono essere eseguiti saltellando o camminando e per quanto riguarda il tipo di musica, possiamo consigliare il rock'n'roll, il twist e le danze folkloristiche (la troika). Le cassette dell'Associazione svizzera di educazione fisica (ASEF) sono adatte per questi esercizi.

Esercizi per una percezione più precisa del ritmo e delle battute

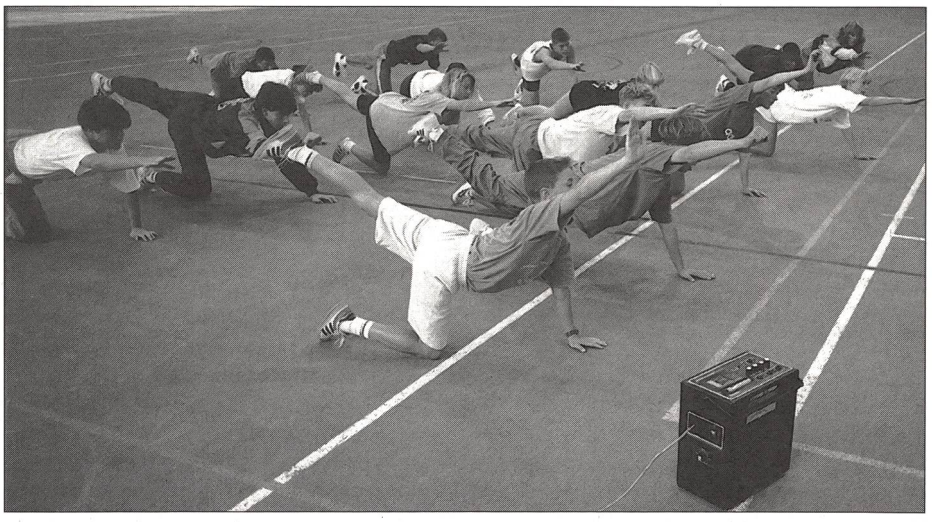
a) Il gioco del robot: eseguire sul posto un movimento isolato a ogni battuta di una musica da 60 battute al minuto (o più lenta ancora). Comporre una piccola sequenza di movimenti, che può venir completata poco a poco. Ci si può aiutare scandendo verbalmente i movimenti da eseguire.

b) A coppie: combinare le due mini sequenze dell'esercizio precedente, in modo da comporre una piccola coreografia.

c) Il gioco delle domande e delle risposte: A si muove seguendo le battute pari, B secondo quelle dispari.

d) Verificare se sia possibile adattare questi movimenti ad una musica più veloce o, eventualmente, più lenta.

e) Camminare e correre nella palestra: cambiare direzione dopo 4/8 e cercare di far eseguire i cambi a tutta la classe simultaneamente.

f) Partire a coppie da un punto, separarsi e ritrovarsi dopo 8 tempi, poi dopo 2x8 e 4x8 tempi. Un'ulteriore variante è quella di riprendere il gioco del robot al momento del ritorno.

Soltanto quando il tempo della musica viene percepito come spazio temporale è possibile procedere con rappresentazioni ritmiche. ■