

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 48

**Artikel:** Giochi di movimento : con la musica  
**Autor:** Greder, Fred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999122>

#### **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:** 12.01.2026

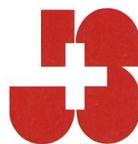
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Giochi di movimento con la musica

mobile  
inserto pratico

## 48

5|08 UFSPO & ASEF



Non appena sentono la musica, i bambini iniziano a muoversi naturalmente. Questo inserto pratico propone delle idee per stimolare la fantasia e la creatività dei piccoli e per trasmettere loro entusiasmo durante l'apprendimento dei movimenti.

*Fred Greder*

*Redazione: Francesco Di Potenza, traduzione: Lorenza Leonardi Sacino*

*Layout: Monique Marzo, disegni: Leo Kühne*

► La musica e il movimento sono le forme di espressione e di attività più utilizzate durante l'infanzia. Attraverso questi due elementi, i bambini si confrontano con l'ambiente materiale e sociale, acquisendo delle conoscenze sulle regole e sui regolamenti. Tramite il loro corpo, inoltre, vivono delle esperienze personali molto importanti.

### Processi psico-mentali

Riflettere, dirigere, agire, percepire e muoversi, sono fattori inseparabili che influiscono gli uni sugli altri. I bambini percepiscono le impressioni con tutto il corpo ed esprimono le sensazioni attraverso il movimento. La musica e il movimento possono condizionare la sensibilità emotiva. Il concetto di «psicomotricità» indica questa stretta correlazione fra i processi fisico-motori e psico-mentali.

I giochi in movimento con la musica sono adatti ad ogni età, offrono un ampio spazio ludico ed invitano in modo spontaneo a sperimentare il movimento. La prima parte di questo inserto pratico è dedicata ai bambini dai 5 ai 7 anni, mentre la seconda si rivolge ai più grandi, dagli

8 ai 10 anni. Strutturato in modo analogo al primo, questo capitolo è corredata anche da elementi legati alla prestazione.

### Lasciar vagare la fantasia

Ad ogni esercizio sono associati dei suggerimenti che stimolano la fantasia e offrono un margine di manovra importante ai partecipanti. La raccolta di esercizi, adatti ad ogni fascia d'età, si basa su fattori quali la coordinazione, l'imitazione, ecc. tratti dal CD Musica e movimento n. 7, che completa l'inserto.

Anche il secondo inserto, dedicato al ritmo, si integra perfettamente con il presente, proponendo a bambini, giovani e adulti una formazione ritmica di base e offrendo un allenamento specificatamente fondato sul ritmo. //

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

I lettori possono richiedere altri esemplari:

1 copia (con rivista «mobile»):

10.-/€ 7.-

partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3.50 (a copia)

partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-

partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# Un po' così e un po' colà

- Un'introduzione nel mondo delle differenze. I bambini si muovono esprimendo qualità opposte. Il livello di difficoltà può essere adattato in ogni momento.



## Ritmo

**Cosa?** Alternare più volte un ritmo veloce ad uno lento.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema veloce/lento. Gli esercizi possono essere eseguiti con o senza attrezzi. Gioco n. 1, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Dinamica

**Cosa?** Alternare più volte una musica ad alto volume ad un'altra a basso volume.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema alto/basso volume. Con o senza attrezzi. Gioco n. 2, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Strumentazione

**Cosa?** Alternare più volte una musica squillante ad un'altra spenta/tetra.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema squillante/spento. Con o senza attrezzi. Gioco n. 3, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Esempi di esercizi

► In numerosi esercizi di questo inserto pratico sono stati tralasciati volontariamente degli esempi per lasciar lavorare liberamente la fantasia e l'immaginazione degli allievi. Se l'esercizio tratta ad esempio il tema del chiaro/scuro si possono alternare delle forme di gioco (chiaro, acchiappino) a dei movimenti da eseguire sul posto (scuro, acchiappino in posizione gattoni). Per quanto riguarda il capitolo ritmico/lirico è possibile invece associare degli esercizi sulla condizione ad

altri sulla coordinazione oppure ricorrere ad esercizi tecnici (ad es. calcio: passaggi con i piedi alternati ad altri con la testa). L'importante è lasciar libero spazio alla creatività dei ragazzi e proporre degli argomenti o discipline adatte a loro.

## Articolazione

**Cosa?** Alternare più volte una musica dominata dal ritmo ad una dominata dalla lirica.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema ritmico/lirico. Con o senza attrezzi. Gioco n. 4, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



## Caratteristiche I

**Cosa?** Alternare più volte una musica regolare e ordinata (ordine) ad una musica irregolare e disordinata (caos).

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema ordine/caos. Con o senza attrezzi. Gioco n. 5, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Caratteristiche II

**Cosa?** Alternare costantemente due aggettivi contrari: appuntito-rotondo, corto-lungo, duro-soffice.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema dei contrasti. Con o senza attrezzi. Gioco n. 10, CD 2 Musica e movimento, UFSPO.

## Binario e ternario

**Cosa?** Un tempo binario (4/4) si alterna ad un tempo ternario (3/4).

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema binario/ternario. Con o senza attrezzi. Gioco n. 9, CD 5 Musica e movimento, UFSPO.

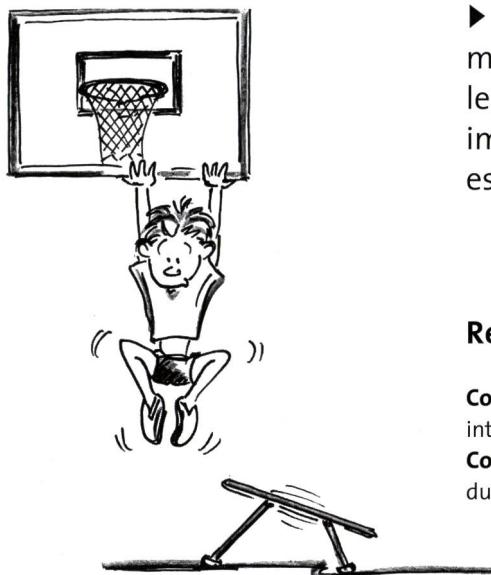


## Libera scelta

► La musica può essere utilizzata in una forma elementare o mediale. Con elementare s'intende la musica prodotta con il proprio corpo (voci, parti corpo), strumenti musicali semplici (strumenti a percussione), pianoforte, tastiera, ecc. Si possono pure utilizzare strumenti fai da te, oggetti per uso domestico, attrezzi da ginnastica (clavette, palle, ecc.).

La musica mediale è invece la musica proveniente da un supporto audio (CD, MP3, cassette, ecc.).

# Dapprima le basi



► L'acquisizione di capacità coordinative sta alla base di uno sviluppo motorio sano. Giochi ed esercizi variati possono contribuire a migliorarle. In questa fascia d'età, gli effetti sulla destrezza sono particolarmente importanti, soprattutto se i bambini hanno la possibilità di arricchire gli esercizi con delle idee personali.

## Reazione

**Cosa?** Passare integralmente un brano musicale ed interromperlo per 10 volte.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti da eseguire durante le interruzioni. Quando la musica s'interrompe

grida: «legno» e i bambini devono toccare qualcosa in legno (panchine, spalliere, ecc.). Con o senza attrezzi. Musica: gioco n. 6, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Rumori

**Cosa?** Passare integralmente un brano musicale ed interromperlo per 12 volte.

Durante le pause vengono riprodotti i tre rumori seguenti:

- a) Campana
- b) Frusta
- c) Clacson

**Come?** Ad ogni rumore viene attribuito un compito: posizione, toccare un oggetto o una parte del corpo, ecc. Gioco n. 7, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Animali

**Cosa?** Il brano musicale indica quattro diverse caratteristiche, che si alternano più volte.

- a) saltellare
- b) saltellare leggermente
- c) passo pesante
- d) passo lento

**Come?** Interpretare ogni caratteristica imitando un animale. Gioco n. 8, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



## Capacità coordinative

► Le capacità coordinative sono, in sostanza, le conquiste fatte dall'uomo e comprendono l'orientamento (sensazione dello spazio), la differenziazione, l'equilibrio, la reazione e il ritmo. Combinandole fra di loro si ottengono altre due capacità che – sotto forma di processi di con-

trollo, coordinazione e percezione – rappresentano le vere e proprie capacità motorie umane. Dalla loro congiunzione risultano le capacità ad unire i movimenti e a riorganizzarli. In parole poche: la capacità ad eseguire

contemporaneamente due cose diverse (o uguali). A questa età, per la maggior parte dei bambini è molto facile acquisire le capacità coordinative.

## I ritmi dei cavalli

**Cosa?** I bambini esercitano degli esercizi ritmico-metrici sotto forma di andature di cavalli.

Passo	
Trotto	
Galoppo	

**Come?** Con il tamburello, il docente produce il ritmo del passo, del trotto e del galoppo con diversi ritmi. Gli allievi si muovono di conseguenza.



- I bambini si accompagnano da soli.
- I bambini propongono il tipo di andatura in un lavoro in coppia.
- Aggiungere dei versi parlati.

## Indipendenza I

**Cosa?** Muovere delle singole parti del corpo su due diverse lunghezze di nota. Ad ogni lunghezza viene attribuito uno strumento.

**Esempio:**

suono 1		= gambe / braccia
suono 2		= braccia / gambe

**Come?** Quando il suono di uno strumento cessa, s'interrompe anche il movimento ad esso associato. Diverse combinazioni possibili. Integrare degli attrezzi. Gioco n. 9, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



## Indipendenza II

**Cosa?** Muovere delle singole parti del corpo su tre diverse lunghezze di nota. Ad ogni lunghezza viene attribuito uno strumento.

**Esempio:**

suono 1		= gambe o = gambe
suono 2		= braccia = braccio sinistro
suono 3		= testa = braccio destro

**Come?** Quando il suono di uno strumento cessa, s'interrompe anche il movimento ad esso associato. Diverse combinazioni possibili. Integrare degli attrezzi. Gioco n. 10, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Equilibrio

**Cosa?** L'insegnante riproduce un motivo ritmico alterandolo a sfregoli e strascichi. Gli alunni devono tenersi in equilibrio su una corda posata per terra (ritmico= in avanti, sfregolio=indietro).

**Come?** Musica: accompagnamento dal vivo con uno strumento a percussione.

**Variante:** salire su una panchina (ad es. ad occhi chiusi).



# Pagliacci, streghe e animali

► Calarsi nei ruoli più disparati. Una delle attività preferite dai bambini. Sin dai primi anni di vita, il bimbo impara l'arte dell'imitazione. E se è guidato a dovere, sarà in grado di sviluppare appieno le capacità di comprensione e di reazione durante l'esecuzione di compiti più disparati.



## Pagliacci

**Cosa?** Per entrare nello spirito giusto: imitare diversi pagliacci (divertente, triste, ecc.).

**Come?** Muoversi liberamente sul posto o per la palestra. Gioco n. 11, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

**Variante:** invitare i bambini a presentare dei «personaggi» propri. Quali associazioni suscita la musica?

## Acqua e aria

**Cosa?** Alternare delle musiche che riproducono il suono dell'acqua e quello dell'aria. Imitare i due elementi.

**Come?** Muoversi liberamente sul posto o per la palestra. Gioco n. 12, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Rumori

**Cosa?** Imitare quattro rumori che si alternano continuamente.

**Come?** Muoversi liberamente sul posto o per la palestra. Gioco n. 13, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

- Rumore A: campana
- Rumore B: clacson

- Rumore C: frusta
- Rumore D: fischetto

**Variante:** reagire spostandosi in vari modi, su direzioni e livelli diversi, adottando svariate posizioni e toccando gli oggetti più disparati, ecc.



## Temporale, tempesta e ritorno del sole

**Cosa?** Alternare un temporale, una tempesta e il ritorno del sole. Imitare le tre condizioni meteorologiche.

**Come?** Reagire spostandosi in vari modi, su direzioni e livelli diversi, adottando svariate posizioni. Gioco n. 14, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Occhio alle singole peculiarità

► Imitare un movimento non significa copiare semplicemente una sequenza di gesti, bensì vuole dire anche assimilarli. Il bambino deve avere la possibilità di adattare i movimenti osservati al proprio corpo e di trovare il modo di riprodurre il proprio. Non occorre quindi insegnargli una precisa tecnica di movimento, ma piuttosto offrire spazio alla sua interpretazione.



## Ballo delle streghe

**Cosa?** Interpretare una breve danza delle streghe.  
**Come?** Giocare alternando movimenti lenti, veloci, suoni forti e silenziosi. Muoversi liberamente. Gioco n. 11, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Osservare gli animali

**Cosa?** Alternare quattro animali diversi (elefante, scimmia, serpente, cavallo) secondo un proprio ordine.  
**Come?** Gioco n. 5, CD ASEF Unterstufe / Kindergarten (Edizioni Ingold Herzogenbuchsee)



## Dialogo I

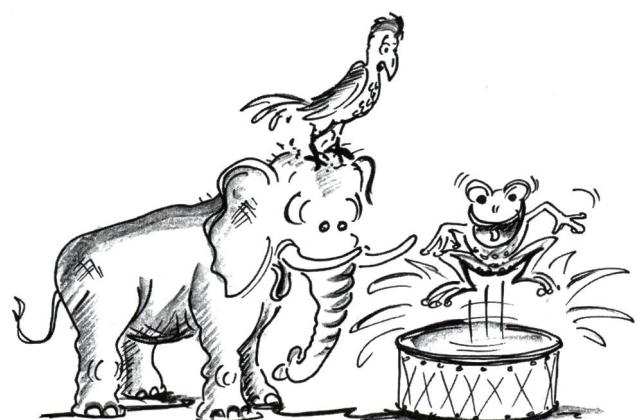
**Cosa?** Interpretazioni in movimento degli aggettivi grande e piccolo.  
**Come?** Grande = numerosi strumenti, piccolo = pochi strumenti. Gioco n. 6, CD ASEF Unterstufe/ Kindergarten n. 6 (Edizioni Ingold Herzogenbuchsee)

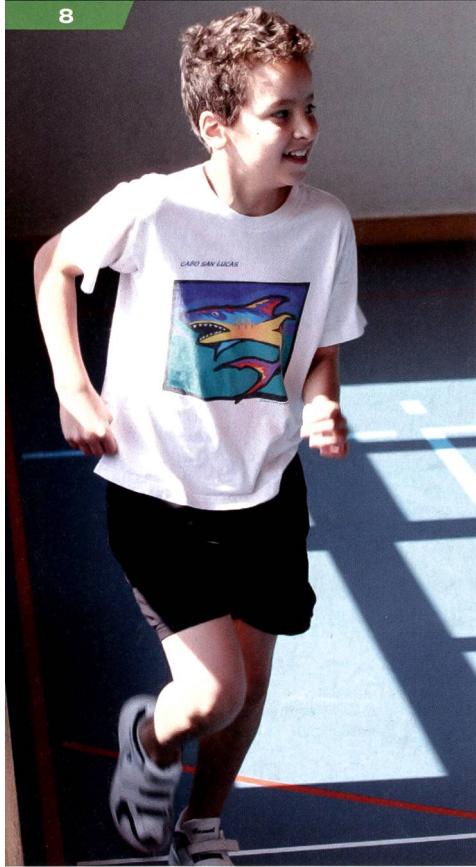
## Dialogo II

**Cosa?** Alternare due sequenze musicali sul tema giorno/notte.  
**Come?** Giorno = saltare, ballare, rumore. Notte = soffice, rotondo, misterioso, calma. Gioco n. 7, CD ASEF Unterstufe/ Kindergarten (Edizioni Ingold Herzogenbuchsee).

## Ascoltare attentamente

**Cosa?** Ad ogni strumento un compito: cerchio, triangolo, quadrato, elefante, rana, uccello, ecc.  
**Come?** I bambini imitano individualmente o in gruppo le forme/ gli animali. Cerchio=1 suono, triangolo=3 suoni, quadrato=4 suoni, elefante=timpano, rana=tamburo, uccello=flauto, ecc. Si può giocare anche con altri rumori.





# Un passo avanti

► I giochi di contrasto si prestano particolarmente bene ad essere introdotti in questo livello scolastico, perché offrono un ampio margine di manovra. Ai bambini di questa età si possono proporre esercizi con o senza l'ausilio di attrezzi, basati sulla tecnica o sul fattore prestazione.

## Ritmo

**Cosa?** Alternare più volte un ritmo veloce ad uno più lento.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema veloce/lento, con o senza attrezzi. Gioco n. 1, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



## Dinamica

**Cosa?** Alternare più volte una musica ad alto volume ad un'altra a basso volume.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema alto volume/basso volume. Con o senza attrezzi. Gioco n. 2, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



## Articolazione

**Cosa?** Alternare più volte una musica dominata dal ritmo ad una dominata dalla lirica.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema ritmico/lirico. Con o senza attrezzi. Gioco n. 3, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Strumentazione

**Cosa?** Alternare più volte una musica squillante ad una spenta/tetra.

**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema squillante/spento. Con o senza attrezzi. Gioco n. 4, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Articolazione II

**Cosa?** Alternare diversi modi di giocare (caratteristiche).  
**Come?** Il docente distribuisce i compiti sui temi seguenti:  
 a) appuntito, corto, leggero  
 b) largo, sostenuto, pesante  
 c) scorrevole, rotondo, soffice  
 d) accenti (2 e 4) offbeat  
 Gioco n. 29, CD UFSPO, sport per adulti, 2002/2003.

## Formare e sperimentare

► I giochi impostati sul movimento possono essere introdotti facilmente e senza particolari preparazioni nelle parentesi quotidiane dedicate allo scopo. Tutti sappiamo che i bambini possono anche essere svogliati, irrequieti, poco attenti e concentrati. I brani musicali stimolano la fantasia e la creatività e, oltre a stimolare l'aspetto motorio, coinvolgono pure il lato emotivo e quello legato al vissuto. A questa età, i giochi aiutano a migliorare anche le capacità coordinate e condizionali, incitando a vivere esperienze intense con il proprio corpo. In queste situazioni non verbali, i ragazzi si lasciano coinvolgere e formare, dimostrando un'apertura verso la sperimentazione, senza temere i giudizi e la pressione legata alla prestazione.

## Riordinare

**Cosa?** Alternare più volte una musica ordinata (ordine) ad una irregolare, disordinata (caos).  
**Come?** Il docente distribuisce i compiti sul tema ordine e caos.  
 Gioco n. 5, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



Tutto, ma proprio tutto per i giochi di movimento

**ae**  
alder + eisenhut

# Più abili si è, meglio è

► Riuscire a reagire e ad interpretare correttamente ascoltando musica, suoni o rumori richiede una notevole dose di concentrazione. I bambini possono scoprire il loro corpo procedendo al loro ritmo e scambiandosi le esperienze.

## Gioco di reazione

**Cosa?** Sparagliare dei tappetini o dei cerchi al suolo. Due persone, in perenne contatto fisico, si spostano liberamente per la palestra.

**Come?** La musica s'interrompe in totale otto volte. Quando cessa, la coppia deve dirigersi il più velocemente possibile verso un altro tappetino o cerchio. Gioco n. 5, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

**Esempio:** tre strumenti (con suoni diversi) mostrano quante mani, gambe, teste devono toccare il pavimento.

- a) Timpano = gambe
- b) Bacchette = mani
- c) Sonaglio = testa

## Equilibrio

**Cosa?** Tutti i bambini sono fermi sul posto su una gamba sola.

**Come?** La musica è composta di diverse melodie (crescendo/diminuendo). I bambini interpretano ogni cambiamento musicale senza allontanarsi dal luogo in cui si trovano. Gioco n. 9, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

**Osservazione:** non dimenticare di cambiare gamba.

**Più difficile:** scegliere altre superfici (tappetini, attrezzi mobili, ecc.).

## Indipendenza I

**Cosa?** Ad ogni parte del corpo è associato uno strumento. L'esercizio può essere eseguito anche con degli attrezzi (palla, clavette, ecc.). Spostarsi liberamente per la palestra.

**Come?** Due strumenti, con suoni diversi, interpretano la pulsazione o il ritmo. Gioco n. 6, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



- a) Gambe / braccia
- b) Gambe / testa - braccia / testa
- c) braccio destro / braccio sinistro

**Esempio:** Timpano = gambe - tamburello = braccia

**Osservazione:** battito e ritmo possono anche cambiare o interrompere lo strumento.

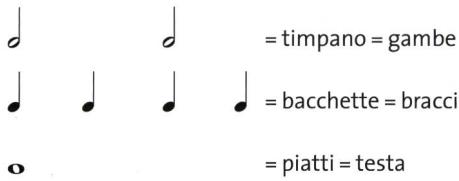


## Indipendenza II

**Cosa?** Ad ogni parte del corpo è assegnato uno strumento. L'esercizio può essere eseguito anche con degli attrezzi (palla, clavette, ecc.). Spostarsi liberamente per la palestra.

**Come?** Singole parti del corpo si appropriano di tre ritmi diversi.

Gioco n. 7, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



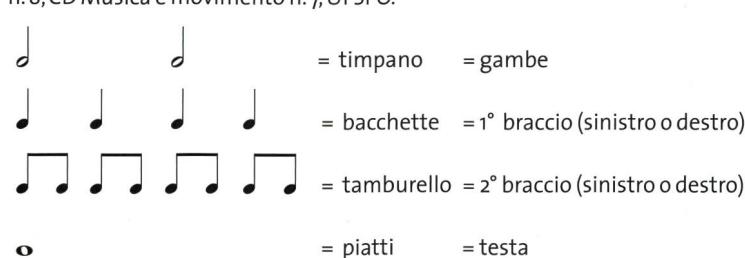
**Osservazione:** è possibile distribuire i ritmi diversamente. Alcuni possono pure essere interrotti.



## Indipendenza III

**Cosa?** Ad ogni parte del corpo è assegnato uno strumento. L'esercizio può essere eseguito anche con degli attrezzi (palla, clavette, ecc.). Spostarsi liberamente per la palestra.

**Come?** Singole parti del corpo si appropriano di tre ritmi diversi. Gioco n. 8, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



**Osservazione:** è possibile distribuire i ritmi diversamente. Alcuni possono pure essere interrotti.

## Stabilire le basi

► Godere di una buona coordinazione fisica non è importante soltanto per praticare efficacemente un'attività sportiva. Chi riesce a migliorare la propria destrezza, mantenendola costantemente allenata, riduce il rischio di subire infortuni. Motivo in più per considerare le capacità coordinative con la dovuta attenzione già a partire dall'età prescolare (l'infanzia è infatti il periodo migliore per imparare la coordinazione) sino all'età adulta (periodo in cui si associa l'innato all'acquisibile). Gli esercizi qui presentati consentono di acquisire una certa autonomia nelle estremità, ciò che rappresenta la base del lavoro coordinativo!



# Su, sempre più su

► Ora parliamo di condizione! Negli esercizi presentati di seguito, il fattore prestazione assume un ruolo determinante. L'importante è restare al passo con la musica, riconoscendo e rispettando i momenti dedicati all'azione e quelli riservati alla calma.

## Agogica

**Cosa?** Aumentare l'intensità di un esercizio (ad es. correre per la palestra, gatti-ni, sul posto, ecc.)

**Come?** Il ritmo iniziale della musica aumenta in modo graduale sino alla fine della corsa. Gioco n.10, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Ripetere il percorso

**Cosa?** Ripetere un arco sonoro di 20 secondi per otto volte. In questo lasso di tempo percorrere una certa distanza su un percorso a scelta.

**Come?** Ad ogni ripetizione il tempo a disposizione si riduce. Fra una ripetizione e l'altra c'è una pausa di 5 secondi. Chi riesce a portare a termine tutte e otto le ripetizioni? Gioco n. 11 a, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.



## Percorso ad ostacoli

**Cosa?** Ripetere un arco sonoro di 15 secondi per 10 volte. In questo lasso di tempo percorrere una certa distanza su un percorso ad ostacoli (cassoni, panchine, tappetoni, ecc.).

**Come?** Ad ogni ripetizione il tempo a disposizione si riduce. Fra una ripetizione e l'altra c'è una pausa di 10 secondi. Chi riesce a portare a termine tutte e 10 le ripetizioni? Gioco n. 11 b, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Staffette

**Cosa?** Riprodurre in modo alternato tre suoni diversi (presentati in precedenza) durante il passaggio dell'intero brano musicale.

**Come?** Associare ad ogni suono un tipo di andatura, di trasporto di attrezzi, di percorso o di esercizio tecnico. Gioco n. 12, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

### Esempio:

suono A = strumenti a membrana (tamburi) = corsa oppure palleggiare su una gamba sola.

suono B = strumenti in legno = gattoni oppure palla al piede.

suono C = strumenti ad effetto = su una gamba sola oppure gattoni, cercando di mantenere in equilibrio la palla sulla parte superiore del corpo.

## Allenamento a circuito

**Cosa?** Allestire un percorso in base ad una tematica ben precisa (ad es. rafforzamento, destrezza). Osservare la musica destinata al movimento e quella invece riservata alle pause.

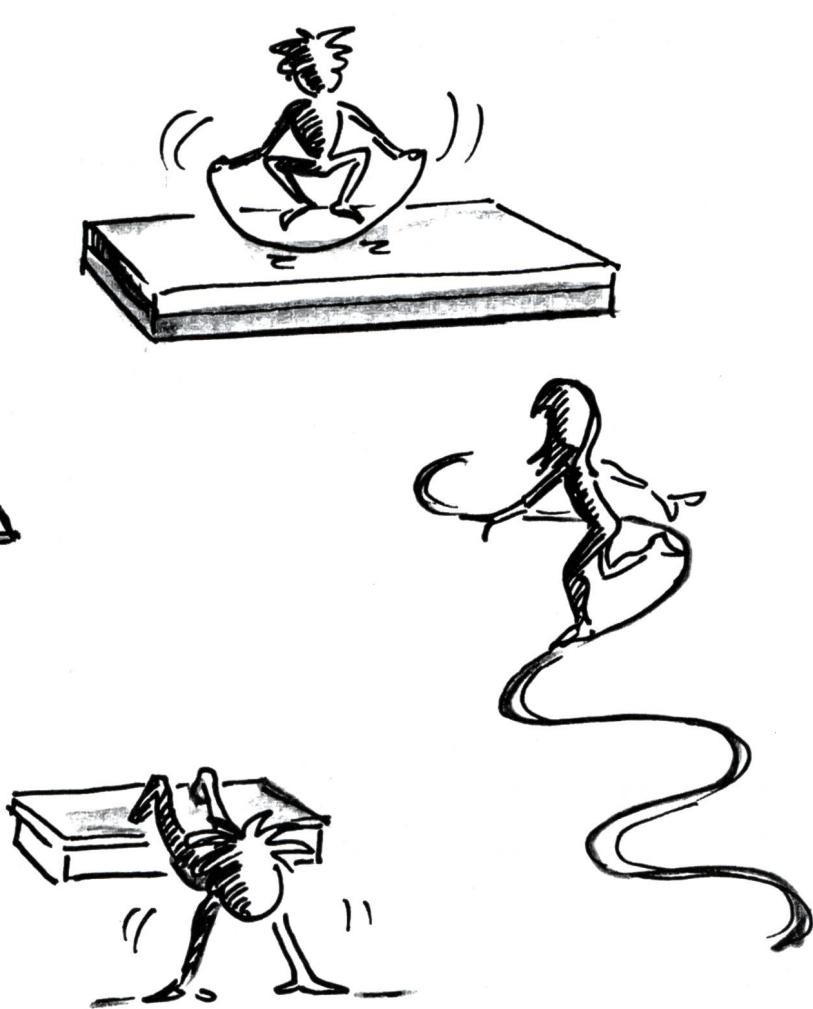
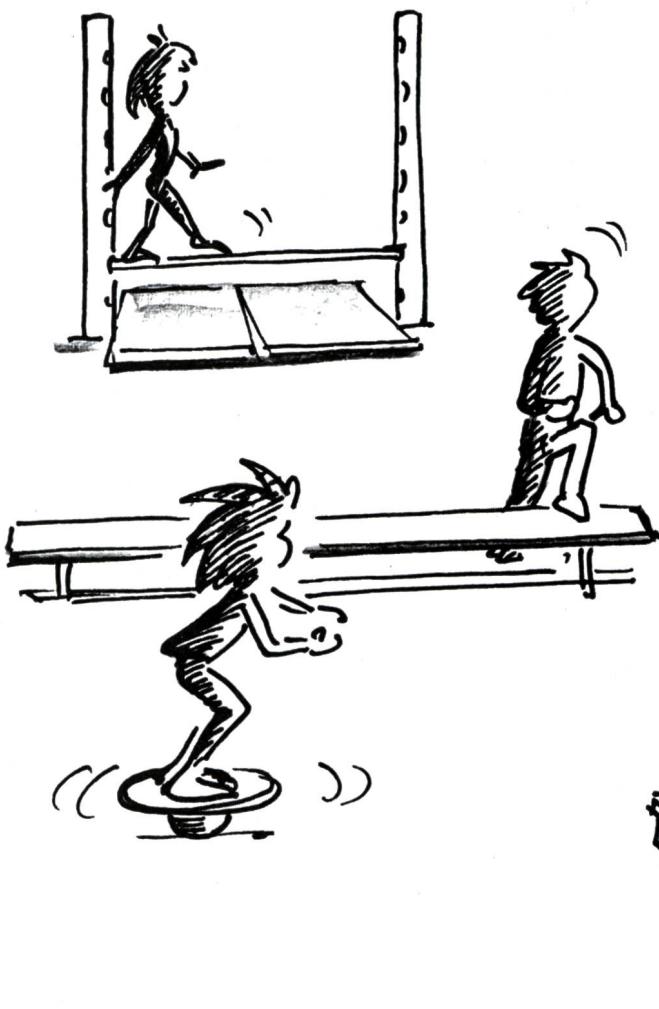
**Come?** Adattare la forma e la scelta degli esercizi ai rispettivi circuiti (tecnico, orientato sulla prestazione, ecc.). Più passaggi possibili. Gioco n.13 a/b, CD Musica e movimento n.7, UFSPO.

### Variante A

6 postazioni  
Musica destinata  
al movimento = 45 sec.  
Musica riservata  
alle pause = 30 sec.

### Variante B

6 postazioni  
Musica destinata  
al movimento = 30 sec.  
Musica riservata  
alle pause = 30 sec.



## Percorso

► I bambini di questa età apprezzano particolarmente questi circuiti. L'importante è che il docente, prima di iniziare la lezione, rifletta bene sulle postazioni da allestire. Un circuito può comprendere numerose postazioni, ognuna delle quali presenta una tematica diversa. Si possono ad esempio scegliere degli esercizi impostati sul rafforzamento oppure sulla destrezza. Il fattore prestazione è pure un aspetto da non sottovalutare. Esigere e contemporaneamente

incoraggiare, è questo il motto della lezione. Naturalmente, il livello di difficoltà dei giochi va adattato alla fascia d'età e alla capacità di muoversi dei singoli partecipanti (non esagerare!). E, naturalmente, occorre adeguare i vari esercizi all'età dei partecipanti. I bambini devono sempre seguire il ritmo della musica, senza dimenticare però di divertirsi!



# Libertà

► Stimolare i bambini a muoversi liberamente e senza una tecnica precisa, oppure invitarli ad eseguire dei compiti richiede all'insegnante una buona dose di «permissivismo» ed un elevato livello di «tolleranza» nei confronti degli errori.



## Gioco guidato

**Cosa?** Muoversi liberamente eseguendo varie caratteristiche musicali.  
**Come?** Il docente suggerisce alcune caratteristiche (saltellare, strisciare, correre, avanzare con passo pesante), che possono essere alternate a piacimento. Gli allievi interpretano i compiti. Gioco n.14, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Stop alla musica

**Cosa?** Riconoscere ed interpretare delle pause.  
**Come?** Interrompere un brano musicale otto volte. Durata delle pause = 7 battiti. Durante la pausa gli allievi devono eseguire un compito: reagire, orientarsi, assumere delle posizioni, ecc. Gioco n.15, CD Musica e movimento n. 7, UFSPO.

## Senza freni

► Prima di proporre dei giochi che stimolino a muoversi liberamente è indispensabile eliminare i freni inhibitori che, in alcuni bambini di questa età, sono già ben radicati. Imponendo delle direttive troppo severe, essi non imparano a muoversi liberamente.

I giochi basati sull'improvvisazione consentono di andare a prendere il bambino là dove si trova e di offrirgli lo

spazio necessario per interpretare un esercizio come meglio crede. Si può, ad esempio, invitarli ad eseguire un movimento come «lo sentono», in sintonia con le loro capacità e senza pressioni legate al fattore prestazione.

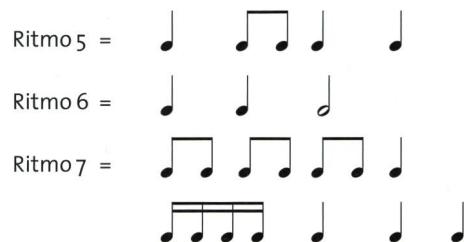
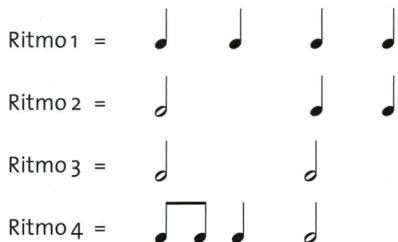
## Ferrovia

**Cosa?** Interpretazioni di ritmi e suoni. Formare otto gruppi e presentare otto ritmi diversi. Ogni gruppo sceglie un ritmo.

**Come?** Ci si sposta liberamente oppure seguendo una determinata struttura. I gruppi iniziano uno dopo l'altro. Bisogna superare quattro ostacoli e in seguito riuscire a rappresentarli. Gioco n.16, CD Musica e movimento n.7, UFSPO.



### Esempi:



Ostacolo 1: Ponti = saltare sopra un compagno.

Ostacolo 2: Gallerie = passare attraverso le gambe divaricate di un compagno.

Ostacolo 3: Stop = immobilizzarsi in una posizione.

Ostacolo 4: Frenate d'emergenza = sdraiarsi subito per terra.

## Inserti pratici per bambini dai 5 ai 10 anni

### G+S Kids (N.33)



Dai 5 ai 10 anni i bambini sono particolarmente predisposti ad acquisire nozioni riguardanti le attività motorie. Sarebbe dunque un vero peccato lasciarsi sfuggire questa favolosa opportunità. In questo inserto pratico proponiamo idee utili da inserire nelle lezioni di educazione fisica.

### A scuola di coraggio (N.36)



Per sua stessa natura il bambino ama provare cose sempre nuove e scoprire in modo autonomo il mondo circostante. Il metodo didattico, presentato in questo inserto pratico, si basa proprio su queste caratteristiche introdotte nell'insegnamento già da diversi anni.

## CD audio

### CD 1-7 Musica e movimento

Temi: basi teoriche, giochi impostati sul movimento, brani musicali completi per preparare ed improvvisare. Vivere delle esperienze temporali, dinamiche e formali ed esprimere la propria spontaneità.

### Giochi di movimento in musica (sport degli anziani)

(solo in tedesco)

I 15 giochi impostati sul movimento e accompagnati dalla musica invitano alla spontaneità.

Per ordinazioni: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

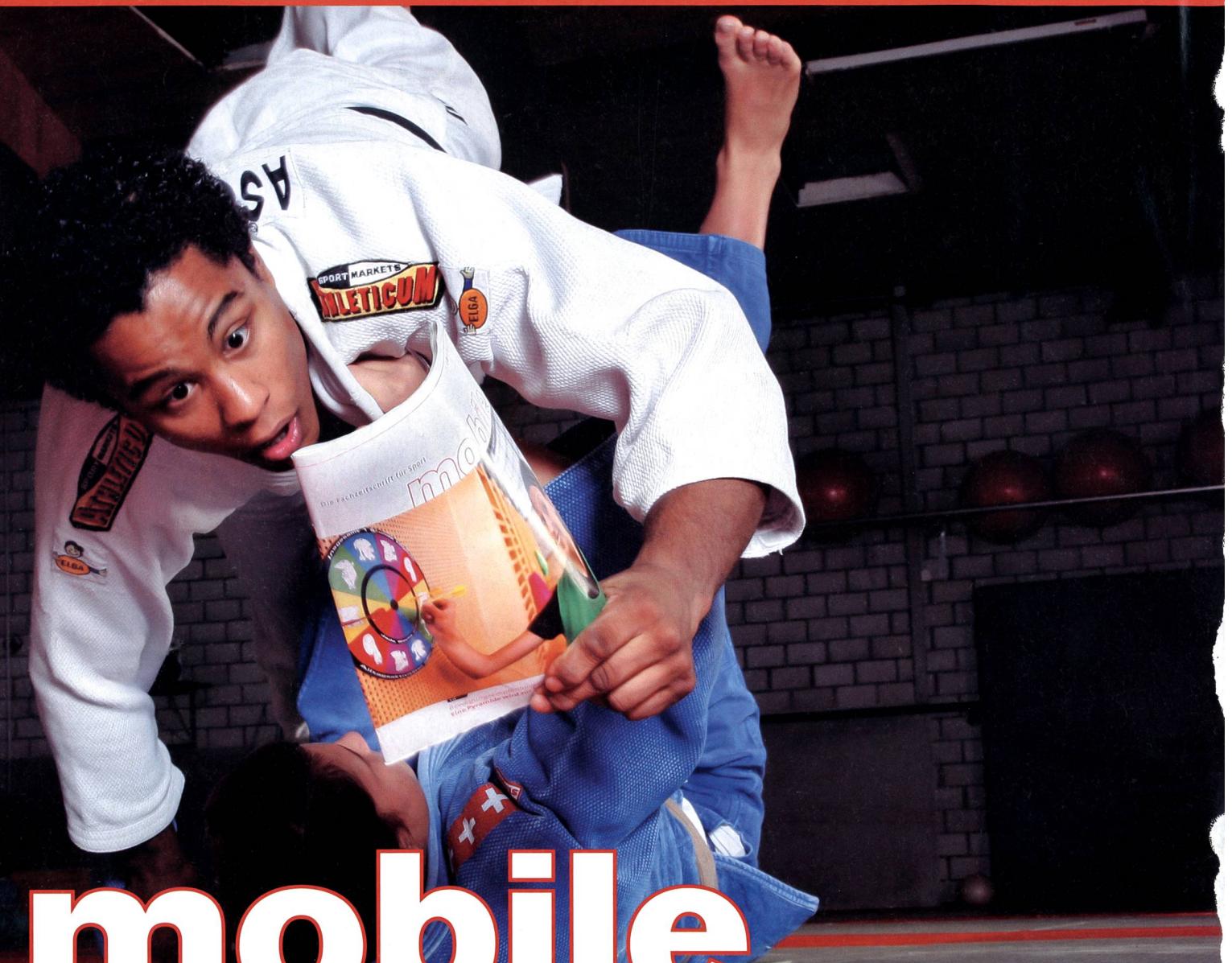
### Bewegungsspiele mit Musik (bambini e lezione di educazione fisica)

Quindici giochi in movimento motivano i bambini a trovare le risposte attraverso lo stimolo esterno della musica.

Per ordinazioni:

Edizioni Ingold, 3360 Herzogenbuchsee, [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.- / Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)