

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** "Il ritmo è la personalità del movimento" : come utilizzarli nell'apprendimento motorio?

### **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:** 11.02.2026

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

# «Il ritmo è la personalità del m

I docenti di educazione fisica e gli allenatori spesso, sostenendo ritmicamente lo svolgimento dei movimenti, cercano di conferire ad esso accenti particolari. «Apprendere attraverso il ritmo!» è un noto principio didattico che offre diversi spunti per arricchire l'insegnamento motorio.

**L'**insegnamento ritmico del movimento ha un fascino bidimensionale: da un lato quando viene imposto un ritmo, dall'altro quando si viene sollecitati a creare degli spazi nei quali possiamo creare noi stessi dei ritmi. In sintesi: si tratta di scoprire e formare il proprio ritmo. Ma cosa vuol dire ciò sul piano pratico?

## Muoversi seguendo un ritmo

Uno degli obiettivi dell'insegnamento motorio o dell'allenamento può essere quello di comprendere i ritmi di una musica e di trasformarli in movimenti. A seconda del grado di libertà del compito assegnato i ritmi possono essere trasformati più o meno liberamente in movimenti. «Muoviti seguendo il ritmo!» è un'indicazione che ha una sua razionalità, come insegnare movimenti prestabiliti, ad esempio in una danza jazz.

## Lenta o veloce – la struttura ritmica rimane sempre la stessa

È quasi impossibile immaginare un fenomeno acustico qualsiasi che non abbia una durata temporale. Così pure anche il minimo gesto od un passo non sono mai atemporali, cioè privi di una loro durata. Il ritmo è una proprietà che caratterizza la musica ed il movimento. Però se i ritmi non sono atemporali, non dipendono dalla velocità. Un movimento può essere eseguito lentamente o rapidamente: la struttura ritmica rimane sempre la stessa. Nell'impostazione ritmica, un ruolo importante viene svolto anche dall'impiego dell'energia e della forza. Solo l'esistenza di sufficienti presupposti dinamici e fisici (cioè di energia e di forza) ci permette di porre accenti dinamici nella ritmizzazione. Così il ritmo – in quanto principio orientativo – può diventare un oggetto ideale d'insegnamento. Se, prima di aumentare la velocità, ci si confronta con la struttura

### Competenza ritmica

### Competenza di ritmizzazione

## Apprendimento ritmico del movimento

### Ritmo esterno

Sulla base di consegne ritmiche adattare una sequenza motoria alla situazione

#### Movimento imposto

Consegne motorie chiuse

- Ripartizione dello spazio e ritmo dell'esecuzione sono dati

#### Esempi:

- Serie di passi in una danza.
- Capacità di gioco: imporre la rincorsa della schiacciata dai punti di vista spaziale, temporale ed energetico.

#### Movimento autodeterminato

Consegne motorie con ritmo imposto

- Lo spazio viene utilizzato in modo individuale

#### Esempi:

- Ritmi imposti, con scelta libera delle sequenze motorie nella ginnastica al suolo.
- Capacità di gioco: eseguire una finta di corpo con un ritmo imposto.

### Ritmo autodeterminato

Dare una struttura ritmica, eseguire e formare una sequenza motoria in base alla propria idea

#### Movimento imposto

Consegne motorie con spazi imposti

- Il ritmo viene organizzato in modo autonomo

#### Esempi:

- Nella tecnica del fosbury-flop imporre la rincorsa a semicerchio.
- Capacità di gioco: pallacanestro: usare cerchi per determinare la rincorsa nel tiro a due tempi.

#### Movimento autodeterminato

Consegne motorie aperte

- La suddivisione dello spazio e il ritmo dell'esecuzione vengono determinati in maniera individuale.

#### Esempi:

- Corsa ad ostacoli.
- Capacità di gioco: «segnare rettili»

### Gli accenti ritmici ...

... danno vita al movimento, lo ordinano e lo scompongono, lo guidano e gli permettono di acquisire una struttura con degli accenti dinamici.



# movimento»

ritmica, si riesce a controllare in modo più finalizzato il movimento ed i suoi accenti. In un simile processo di apprendimento si trasformano sia la fluidità ritmica del movimento sia la sua accentuazione dinamica. Perciò è l'accompagnamento ritmico che si deve adattare alla velocità del movimento, non viceversa! Ma sempre? Chi conduce chi? Chi si adatta ed a cosa, quando ci deve essere un accordo?

## Descrivere i movimenti con suoni

Per l'accompagnamento ritmico sono adatti strumenti ritmici come un tamburello o i bastoncini, ma si può ottimamente ricorrere a quella che può essere definita «gestualità sonora», ovvero l'uso del proprio corpo come «strumento» musicale, con attività come battere le mani, schiacciare le dita, battere i piedi, parlare o cantare. In questo modo può essere accompagnato e guidato un movimento. Tutto ciò rende più sicuri coloro che lo eseguono, e permette loro di percepire il movimento che eseguono come una successione regolata dal punto vista dinamico temporale di movimenti parziali articolati tra loro. Può raggiungere la sicurezza tramite il ritmo anche chi utilizza

la propria voce a sostegno del ritmo del movimento. Ciò è possibile sia in fase di attuazione concreta del movimento che di rappresentazione mentale. Osservare e aiutare ritmicamente altri mentre eseguono determinate sequenze motorie può essere efficace ed istruttivo. Allo scopo è necessaria comunque una notevole competenza motoria. È per questo che il principiante spesso è in imbarazzo – soprattutto dal punto di vista spaziale – in quanto la sua sicurezza di orientamento non può essere vissuta e interiorizzata se il ritmo non è ancora sperimentato in modo cosciente.

## Insegnamento globale del movimento è anche insegnamento del ritmo

Il ritmo può stimolare ma anche esigere troppo. I ritmi possono aprire, ma anche chiudere spazi. Diventare maestri nel creare dei ritmi significa anche essere in grado di dare una forma alla libertà di movimento che è stata concessa. In fin dei conti si tratta di creare una sensibilità per il ritmo, nel proprio allenamento o nell'insegnamento dei movimenti: l'obiettivo resta la capacità di creare ritmi.

m

## Timing e ritmizzazione...

... è come perfezionare e precisare ma viceversa! Cosa permetta una giusta scelta di tempo (il timing) e cosa vuole la ritmizzazione, può essere non facile da capire, in quanto si tratta di due attività che appartengono a ciò che di più sottile ci affascina nella forma che viene fatta assumere ad un processo di movimento. Mentre nella prima la sfida sta nell'arrivare al momento giusto sui punti nodali del movimento, dosando l'energia in modo adeguato alla situazione – cioè puntualmente e con precisione – creare un ritmo significa porre una «nota personale» tra questi punti sotto forma di accenti dinamici. Dunque, la scelta di tempo (il timing) determina quale sia la precisione del ritmo che viene creato. Ciò che ha il giusto timing, però, non necessariamente si deve distinguere anche per una forma ritmica nello spazio. Se nell'apprendimento dei movimenti la formula è «prima la precisione, poi la velocità!» in questo caso si tratta innanzitutto di creare accordi e un timing, ma poi, dopo che è stata raggiunta la precisione, di adottare una ritmizzazione individuale!». Il timing regola la precisione del ritmo, ma la creazione di un ritmo migliora il timing!

Hz.

Al massimo livello di movimento nell'ambito di una struttura ritmica, ad esempio nella danza moderna, ritmo e capacità di ritmizzazione si fondono in un tutto estetico.

Foto: Daniel Käsermann