

Modulo «Musica per muoversi»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPD che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le classi e scuole partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno.

Con il modulo «Musica per muoversi» è facile abbinare musica e movimento per fare delle pause attive in classe. Il CD con una vasta gamma di brani musicali e il set di carte con suggerimenti per fare movimento offrono momenti di svago nei quali i bambini si divertono, apprendono in maniera ludica a seguire il ritmo, affinano la coordinazione e imparano a cooperare fra di loro.

Gli esercizi di base figurano sul fronte della carta. Il retro riporta i testi dei brani e i suggerimenti per fare gli esercizi in palestra.

Auguriamo a tutti buon divertimento con un'attività fisica quotidiana nell'ambito di «scuola in movimento»!

Maggiori informazioni e idee su come usare le carte:
www.scuolainmovimento.ch



Prescuola/Livello inferiore/ Livello medio

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPD

Redazione: Evelyn Dür, Stefan Wyss

Collaborazione: Gina Kienle

Lettorato: Ueli Känzig

Musica: Hochschule der Künste Bern

Immagini: Lucas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste
gestite in modo corretto e da altre origini
controllate
www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

HKB HEAB
Hochschule der Künste Bern
Haute école des arts de Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD

Panoramica del modulo «Musica per muoversi»

Vedi una panoramica nella seguente tabella: (+ = adatto)

Tema	Designazione	Brano	Scopo		Luogo		Livello		
			Rilassamento	Attivazione	Palestra	Aula	Prescuola	Liv. inf.	Liv. medio
Percezione del corpo	Tutto in movimento	1		+		+	+	+	
	Alla scoperta del corpo	2	+		+	+	+	+	+
	Il mio corpo	3	+	+		+	+	+	
	Balletto delle mani	4	+		+	+	+	+	+
	La guida	4	+		+	+	+	+	+
Percezione musicale	Il burattino	5		+	+	+	+	+	+
	Di che umore sei?	6		+	+	+		+	+
	Giganti e nani	7		+	+	+	+	+	
	Movimenti a contrasto	8		+	+	+			+
	Interruzione di corrente	9		+	+	+		+	+
Danze	Stress e svago	10	+	+	+			+	+
	La danza greca	11		+	+	+	+	+	+
	Jumpstyle	12		+	+			+	+
	La danza del sole	13	+		+	+	+	+	
	Danza africana	14		+	+	+	+	+	
Imitazione	Merengue	15		+	+	+	+	+	+
	Il museo delle cere	16		+	+	+		+	+
	Boogie Woogie	17		+		+	+	+	+
	School-Battle	18		+	+			+	+
	Suoni di immagini	19	+	+	+	+	+	+	
Fare musica col corpo	Il giro del mondo	20		+	+	+	+	+	
	Pingpong battimano			+		+	+	+	+
	Il mio corpo fa musica			+		+		+	+
	Sequenza battimano/Battere una cifra			+		+		+	+
	Il passa bicchiere			+		+		+	+
	La corsa di cavalli/Batti il ginocchio			+		+	+	+	+



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Brano di copertina

Tutto in movimento!



Brano 1

Lo spartito per il pianoforte può essere scaricato dal sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).



Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Il testo del brano propone dei movimenti (v. retro). Leggete il testo prima di muovervi col sottofondo musicale.

Suggerimenti per il ritornello

- «Tutto in movimento»: seguendo il ritmo.
- «Tout se bouge»: fare un giro su sé stessi.
- «Alles bewegt sich»: muovere tutto il corpo.

Suggerimenti per la parte rap: Un passo a destra e uno a sinistra battendo le mani.

Variante: Accompagnare il movimento cantando.

Consiglio: Scrivere i movimenti chiave (girare, stirare, ecc.) alla lavagna per facilitare i movimenti.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

HKB HEAB
Hochschule der Künste Bern
Haute école des arts de Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Brano di copertina

Intro	Traduzione	Intro	Traduzione
1ª Strofa Meine Beine, die springen vor Freude in die Luft. Ich renn' an Ort und Stelle und drehe mich im Kreis.	Salto in aria dalla gioia. Corro rimanendo fermo e mi giro tutt'intorno.	3ª Strofa Mi inchino, mi abbasso e striscio come un verme. Poi mi rialzo come un fiore che sboccia.	
Ritornello Tutto in movimento, tutto in movimento, tutto in movimento, tout se bouge Alles bewegt sich, alles bewegt sich, alles bewegt sich, tout se bouge	Tutto in movimento Tutto in movimento	Ritornello 4ª Strofa Ich drehe den Kopf im Kreise wie der Zeiger einer Uhr. Ich sage, nein danke, aber ja, ich will mich jetzt bewegen!	Giro la testa come la lancetta dell'orologio. Dico no grazie, ma in realtà voglio una cosa sola: muovermi.
2ª Strofa Je tourne mes épaules et m'étire jusqu'au ciel. Je laisse tomber mes bras et les secoue.	Faccio roteare le spalle e mi stiro fino all'azzurro. Lascio cadere le braccia e le scuoto.	Rap-Teil (Acapella) Tutto in movimento – aha. Tutto in movimento – oh yeah. Tout se bouge, tout se bouge – maintenant Alles bewegt sich. 2 x	
Ritornello		Ritornello	



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

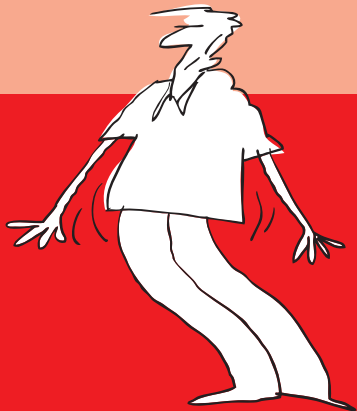
www.scuolainmovimento.ch

Percezione del corpo

Alla scoperta del corpo



Brano 2



Organizzazione: Sparpagiatevi.

Idea del gioco: Al ritmo di musica muovere le singole parti del corpo iniziando dalla testa. Muovere (lentamente!) ogni parte del corpo (ad es. alzarsi e abbassarsi, tendere e piegare, ecc.). Quando la musica si interrompe riprendere con un'altra parte del corpo.

Percorso: Testa – spalle – gomiti – mani – bacino – ginocchia – piedi.

Varianti

- Ad occhi chiusi.
- Studiare ogni parte del corpo per trovare movimenti adatti.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

Alla scoperta del corpo



Brano 2

Varianti per la palestra

- Fare il movimento di base spostandosi lentamente nella palestra.
- Per ogni nuova parte del corpo scegliere un altro punto della palestra.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

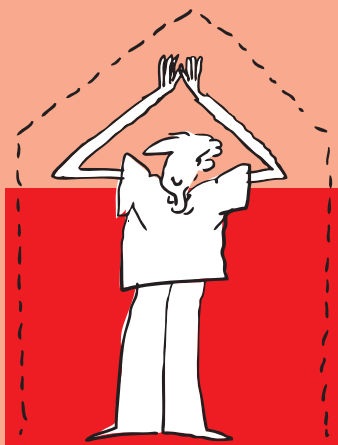


Percezione del corpo

Il mio corpo



Brano 3



Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Il testo detta il movimento. Leggere il testo e provare a fare il movimento prima di abbinare la musica.

Il contenuto delle strofe è uguale in tutte le lingue.

Suggerimenti per il ritornello

Mon corps est ma maison (con le braccia rappresentare un tetto)

ici je suis chez moi (incrociare le mani sul petto)

Sono qui e vedo (con la mano fare ombra agli occhi)

sto proprio bene (alzare i pollici)

Mi Körper isch mis Huus (con le braccia rappresentare un tetto)

do bin ich dahei (incrociare le mani sul petto)

Ich stand do und gseh (con la mano fare ombra agli occhi)

es goht mir guet.(alzare i pollici)

Suggerimenti per le strofe

- «forti»: pestare due volte i piedi
- «gioioso»: allontanare le braccia con un movimento circolare
- «allegre»: fare ciao



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

Intro

Ritornello

Mon corps est ma maison,
ici je suis chez moi.
Sono qui e vedo,
sto proprio bene.
Mi Körper isch mis Huus,
do bin ich dahei.
Ich stand do und gseh,
es goht mir guet.

1ª strofa

Mini Bei sind **stark**,
ich ka in d'Knü gah und springe.
Mis Härz isch **wiit**,
ich ka mi freue und juble – jeah
Mini Ärm sind **fröhlich**,
ich ka si strecke und schwinge.
Mit mine Händ,
kan ich guet klatsche.

Ritornello

2ª strofa

Mes jambes sont **fortes**,
je plies les genoux et je saute.
Mon cœur est **heureux**,
je pousse des cris de joie.
Mes bras sont **gaïs**,
je les tends et balance.
Avec mes mains,
je sais bien frapper.

Ritornello

3ª strofa

Ho le gambe **forti**,
m'inginocchio e salto.
Il mio cuore è **gioioso**,
mi rallegro ed esulto.
Ho le braccia **allegre**,
le estendo e le scuoto.
Con le mie mani,
applaudo.

Bridge

Hej jeah, hej jeah.
Do bin ich dahei.
Hej jeah, hej jeah.
sono a casa mia.

Ritornello



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

Balletto delle mani



Brano 4



Organizzazione: Formare delle coppie.

Idea del gioco: Appoggiare il palmo della mano contro quello del compagno e muovere le mani al ritmo di musica (sopra la testa, ai lati del corpo).

Varianti

- Provate ad inginocchiarsi o a stendervi contemporaneamente.
- Ad occhi chiusi.
- Muovete tutto il corpo tenendo ferme le mani.
- Formare un cerchio con 3 – 4 persone congiungendo i palmi delle mani.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

Balletto delle mani



Brano 4

Varianti per la palestra

- Scegliere altre parti del corpo con le quali toccarsi e ballare attraverso la palestra, ad es. congiungere la schiena o il bacino.
- Stendersi a terra e congiungere i piedi.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

La guida



Brano 4

Organizzazione: Sparpagiatevi.

Idea del gioco: Una parte del corpo fa da guida. Il movimento inizia sempre da lì e il resto del corpo segue ballando. Quando la musica si interrompe il movimento riprende partendo con un'altra parte del corpo.

Per quest'esercizio sono particolarmente adatti: mani, testa, occhi, naso, gomiti, bacino o piedi.

Variante: Un allievo stabilisce con cosa si inizia; ad ogni interruzione la scelta va ad un altro allievo.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**



www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

La guida



Brano 4

Variante per la palestra

Scegliere un brano più veloce (ad es. School-Battle, brano 18).



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

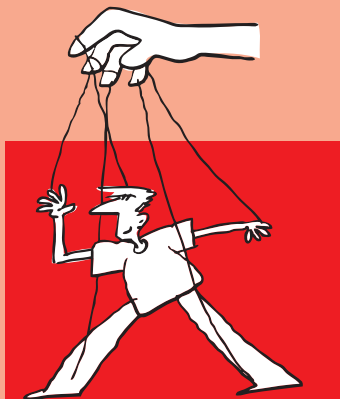


Percezione del corpo

Il burattino



Brano 5



Organizzazione: Sparpagiatevi.

Idea del gioco: Muoversi al ritmo di musica come un burattino. Quando la musica sembra strappare i fili lasciatevi cadere a terra e rimaneteci fino a che la musica vi risveglia (se lo spazio è ridotto basta inginocchiarsi) e riprendete a fare il burattino.

Variante: Formare delle coppie. Un allievo tiene in mano i «fili» e fa muovere il compagno burattino.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione del corpo

Il burattino



Brano 5

Variante per la palestra

Fate l'esercizio di base muovendovi come un burattino e sfruttando tutto lo spazio.



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

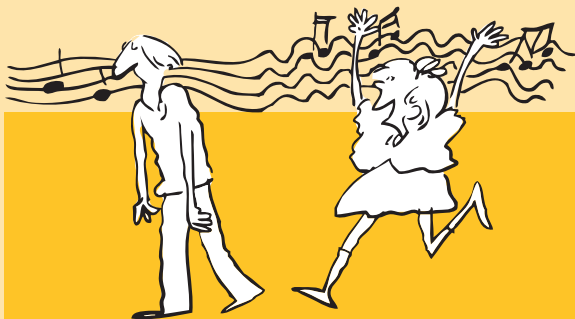


Percezione musicale

Di che umore sei?



Brano 6



Organizzazione: Sparpagiatevi.

Idea del gioco: La musica esprime vari stati d'animo. Immaginate di andare a scuola e provate a esprimere con i movimenti il vostro umore.

Varianti

- Al ritmo di musica si possono rappresentare anche dei movimenti quotidiani come ad es. giocare a calcio, fare una passeggiata, fare la spesa.
- Muovetevi in coppia.

Consiglio: Discutete in classe le sensazioni provate.

Osservazioni sul brano: Vedi retro.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Di che umore sei?



Brano 6

Varianti per la palestra

- Mettetevi nello stato d'animo suggerito dal brano.
- Variate i movimenti (lento/veloce) a seconda del brano oppure inginocchiatevi, camminate sulla punta dei piedi, ecc.
- Usate attrezzi o altro materiale (ad es. spalliera da palestra, palla per ginnastica) per esprimere meglio le vostre sensazioni.



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

Osservazioni sul brano: Se non riuscite a riconoscere l'umore espresso pensate ad es. a
essere curiosi – felici – tristi – arrabbiati – pensierosi.

www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Giganti e nani



Brano 7

Organizzazione: Sparpagliatevi.

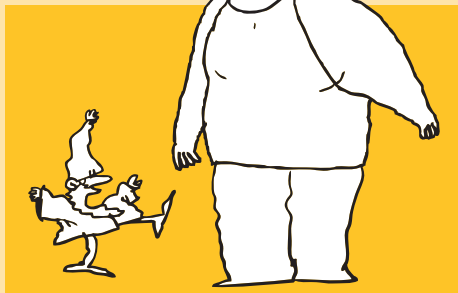
Idea del gioco: La musica suona ora per i nani ora per i giganti. Muovetevi leggeri e spensierati come un nano oppure pesantemente e con impaccio come un gigante.

Variante: Formate due gruppi, i nani e i giganti. Quando suona la musica per i nani, si muovono solo questi e i giganti rimangono immobili e viceversa.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**



www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Giganti e nani



Brano 7

Varianti per la palestra

- **Con un pallone:** ognuno prende un pallone. Quando suona la musica per i nani lo batte piano, con la musica per i giganti invece lo batte con forza. Oppure ci si lancia il pallone in coppia: lanci corti o lunghi a seconda della musica.
- **Danza sulla linea:** muovetevi liberamente al ritmo della musica. Quando suona la musica per i nani seguite la linea facendo dei passetti, con la musica per i giganti saltate da una linea all'altra.
- **La caccia:** formate delle coppie. L'uno fa il gigante (o il cacciatore), l'altro il nano (la preda). Quando cambia la musica i ruoli si invertono. Se il cacciatore acchiappa la preda prima del cambio di musica deve toccare un muro prima di riprendere la caccia.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Movimenti a contrasto



Brano 8

Varianti

- Spostatevi liberamente e muovete una parte del corpo (ad es. le braccia) al ritmo della musica.
- Create delle forme disponendo a terra una corda, un foglio, ecc. e avvicinatevi alla forma evocata dalla musica facendo il movimento adeguato.



Modulo «Musica per muoversi»

Organizzazione: Sparpagliatevi.

Consiglio: Discutete in classe le sensazioni provate.

Idea del gioco: La musica evoca varie forme (ad es. cerchio, triangolo, ecc.) che vanno imitate con i movimenti. Riconoscete le varie forme?

Osservazioni sul brano: v. retro.

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**



www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Movimenti a contrasto



Brano 8

Variente per la palestra

Disponete in mezzo alla palestra materiale vario (ad es. fazzoletti, bastoni, palle) e sceglietene uno per accompagnare il movimento a ritmo di musica.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

Osservazioni sul brano: Se non riuscite a riconoscere le forme pensate ad es. a
pesante – leggero – angolare – rotondo.

www.scuolainmovimento.ch

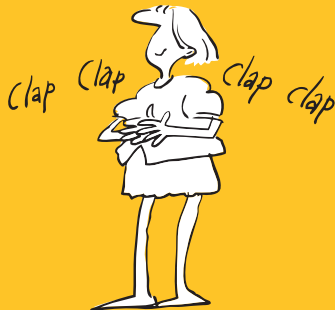


Percezione musicale

Interruzione di corrente



Brano 9



Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Battere le mani al ritmo musicale. Il brano fa delle pause: continuate a battere le mani senza perdere il ritmo.

Varianti

- Mantenere il ritmo pestando i piedi, picchiandosi sul petto, schioccando le dita, ripetendo un suono o usando uno strumento ritmico.
- Camminate al ritmo basso del beat: riuscite a battere le mani al ritmo della musica?
- Siete in grado di battere le mani al ritmo basso del beat e a camminare al ritmo della musica?



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Interruzione di corrente



Brano 9

Varianti per la palestra

- Formare un cerchio. Ognuno ha una palla e la batte al ritmo della musica.
- Riuscite a battere la palla al ritmo e a passarla al compagno sulla destra quando la musica si interrompe?



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Stress e svago



Brano 10



Organizzazione: Sparpagiatevi.

Idea del gioco: La musica alterna fra un ritmo lento/tranquillo e rapido/febbrile. Camminate come se foste stressati mostrando di non avere tempo per niente e persino facendo finta di dimenticare delle cose. Continuate poi rilassandovi.

Varianti

- Disegnate o a fate dei calcoli al ritmo della musica, ossia alternando fra rapido/febbrile e lento/tranquillo.
- Immaginate di fare una gita in famiglia. Prima andate in bicicletta ad andatura sostenuta e poi assaporate la discesa. Oppure correrete per prendere il treno e poi godetevi il panorama. Immaginate altri scenari.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Percezione musicale

Stress e svago



Brano 10

Variante per la palestra

Approntate due postazioni. Una per giochi veloci, ad es. correre, saltare la corda, battere la palla, ecc.

L'altra per giochi lenti, ad es. bilanciarsi, arrampicarsi lungo la spalliera, fare lo slalom, stirarsi, camminare a gattoni, ecc.

A seconda della musica scegliete un esercizio lento o veloce.



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

La danza greca



Brano 11



Organizzazione: Formate un cerchio e posate le mani sulla spalla del compagno a destra e a sinistra.

Idea del gioco: Muovetevi in cerchio verso destra facendo una sequenza di passi. Incrociate la gamba sinistra davanti a quella destra e poi tiratela indietro. Dopo un po' fate il passo con la gamba sinistra e così via.

Varianti

- Fare i passi a doppia velocità.
- Riuscite a fare il passo una volta in avanti e una volta indietro?
- È più facile iniziare facendo semplicemente un passo a destra, poi a sinistra e uno verso il centro e così via.
- Formate tre o quattro gruppi e elaborate una sequenza di passi.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

La danza greca



Brano 11

Varianti per la palestra

- **La lumaca:** il cerchio si apre fra i compagni A e B. Tutti seguono il compagno A che balla facendo una spirale e si porta al centro. Non appena arriva al centro grida «stop», si gira e con un movimento a spirale si riporta ai lati.
- **Cerchio doppio:** formare un cerchio interno e uno esterno (due allievi faccia a faccia). Fare passi incrociati a destra e sinistra abbinando movimenti di coppia.
- **Ballo di coppia:** formare delle coppie (faccia a faccia). Congiungere il palmo della mano destra e fare otto passi in avanti come per fare il girotondo. Poi fare otto passi in avanti tenendovi uniti con mano sinistra. Dividetevi e cercate un nuovo compagno col quale riprendere il girotondo.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

Jumpstyle



Brano 12



Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Provate a saltellare su una o due gambe al ritmo della musica disegnando uno schema, ad es. buttare una gamba all'aria e fare il burattino. Avete altre idee adatte al brano?

Varianti

- Formate dei gruppi di quattro a cinque persone e ideate delle sequenze di saltelli che si abbinano alla musica. Fate una presentazione della vostra danza oppure unite le singole sequenze fino a formare un solo ballo.
- Contate al ritmo della musica da uno a otto e viceversa e nel mentre saltellate una volta a sinistra, una volta a destra, due volte a sinistra, ecc.

Consiglio: Usare un brano in voga. Per il jumpstyle si può ricorrere anche brani a 140-160 bpm con un ritmo sostenuto.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

Jumpstyle



Brano 12

Varianti per la palestra

- Saltare la corda al ritmo della musica.
- Fare dei giri per riscaldarsi.
- Formare delle coppie e imitare una partita di pugilato senza toccarsi.

Informazione: Il sito www.dance360-school.ch propone tutta una gamma di sequenze di passi tratte da film con brani jumpstyle (salti, ballo di coppia, elementi combinati).



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

La danza del sole



Brano 13



Organizzazione: Ognuno sta seduto su un sedia.

Idea del gioco: Alzate le braccia con un movimento circolare come per rappresentare un grande sole. Riabbassate le braccia e sprofondate fino a toccare il suolo. Alzatevi lentamente e lasciatevi dondolare attraverso la stanza come se foste in preda al vento. Quando inizia a piovare pestate i piedi e al primo tuono muovete le braccia. Provate a rappresentare il tuono e il fulmine. Continuate a pestare i piedi fino al cessare della pioggia. Il vento vi riporta al vostro posto. Sedetevi e con le braccia fate risplendere il sole.

Consiglio: È particolarmente adatto per incominciare la giornata in maniera rilassata.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

La danza del sole



Brano 13

Variante per la palestra

Fate l'esercizio di base usando tutto lo spazio a disposizione.



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

Danza africana



Brano 14



Organizzazione: Formate un cerchio.

Idea del gioco: Siete in Africa e dovete impersonare vari personaggi ad es. un batterista, un commerciante, un ballerino, un lavoratore agricolo (campi e alberi), una donna che porta un secchio d'acqua sulla testa, ecc. Rappresentate i personaggi facendo dei movimenti chiari e distinti.

Variante: Imitate gli animali del continente africano come ad es. l'elefante, la giraffa, la scimmia, il leone o il serpente.

Consiglio: Fabbriate un sonaglio (ad es. riempire di sabbia la custodia di una pellicola).



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

Danza africana



Brano 14

Variante per la palestra

Fate l'esercizio di base usando tutto lo spazio a disposizione.

Testo del brano: «Sisi tunaenda pamoja Afrika» (partiamo tutti insieme per l'Africa – in swahili).



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

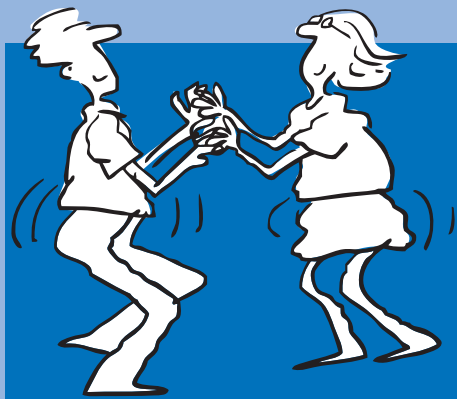


Danze

Merengue



Brano 15



Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Iniziate con la gamba destra a camminare sul luogo seguendo il ritmo. Poi fate un passo in avanti e uno indietro, uno a destra e uno a sinistra. Riuscite anche a girarvi su voi stessi? Non appena avete interiorizzato il ritmo abbandonate il cerchio e ballate da soli sfruttando tutto lo spazio disponibile.

Varianti

- Muovete solo alcune parti del corpo (spalle, bacino).
- Ballo di coppia: formate delle coppie e tenetevi per mano (oppure in posizione di ballo). Provate a fare insieme diversi passi di danza, ad es. in avanti, indietro, l'uno dei due gira su sé stesso, ecc. Presentate la vostra danza alla classe.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Danze

Merengue



Brano 15

Variante per la palestra

Fate l'esercizio di base sfruttando tutto lo spazio disponibile.

Testo del brano: «Vamos todos juntos a bailar» (balliamo tutti insieme – in spagnolo).

Informazione: Il sito www.dance360-school.ch propone tutta una gamma di sequenze di passi tratte da film con brani merengue.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Il museo delle cere



Brano 16



Organizzazione: Formate due gruppi. Uno rappresenta le figure di cera, l'altro i visitatori del museo. Quando la musica si interrompe si invertono i ruoli.

Idea del gioco: Non appena risuonano i quattro «doing», i due gruppi si mettono in posa e si immobilizzano. Il campanello significa che i visitatori si risvegliano e si muovono liberamente (mentre le cere rimangono immobili). Non appena risuona un «doing» (v. suggerimento) i ruoli si invertono, ossia i visitatori si immobilizzano come se fossero diventati di cera. Il campanello risveglia le figure immobili di cera e così via.

Variante: Imitate dei personaggi mentre vi muovete o ballate.

Consiglio: All'inizio del brano si sente il suono (doing-doing-doing-doing-rrrrrrr) che preannuncia il cambio di ruoli. Ascoltatelo prima di iniziare.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Il museo delle cere



Brano 16

Varianti per la palestra

- Usare attrezzi o materiali vari per assumere una posa. Siate creativi, ad es. usate la spalliera, ecc.
- I visitatori percorrono il museo battendo una palla e quando cambia la musica la passano a una figura immobile di cera prima di immobilizzarsi (senza palla).



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

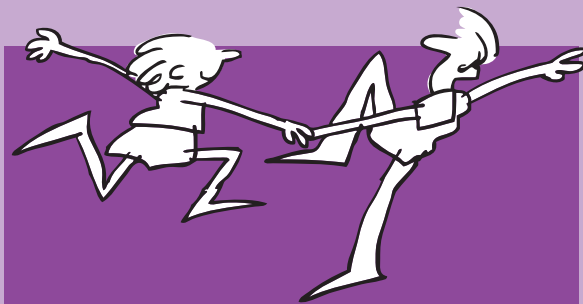


Imitazione

Boogie Woogie



Brano 17



Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Il testo del brano propone dei movimenti. Leggete il testo prima di muovervi col sottofondo musicale.

Variante: Alla musica si può abbinare anche un rock'n'roll o un jive.

Informazione: Il sito www.dance360-school.ch propone tutta una gamma di sequenze di passi tratte da film con brani jive (passo base, figure, salti).



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Testo del brano

1ª strofa

Stand uuf, und gspüür de Groove
Beweg d'Bei, stah richtig druuf
Schüttel d'Ärm und mach mal Lärm (oooohhh)
Schwing de Kopf vo links nach rechts
Und jetzt shake it shake it shake it shake it shake it
bis nümm gahd

Ritornello

Boogie Woogie, ça me plait
Balliamo tutti insieme
Boogie Woogie das macht Spass
Mir tanzed alli mitenand.

2ª strofa

Poggia le braccia ai fianchi
questo piace a tutti.
In ginocchio come il cavallo (oh)
piano piano andiamo su e giù
ed adesso up and down and up and down and up
and down and up and down

Ritornello

Boogie Woogie, ça me plait
Balliamo tutti insieme
Boogie Woogie das macht Spass
Mir tanzed alli mitenand.

3ª strofa

Et c'est au tour des hanches
On va les balancer
En avant, en arrière
Sur la gauche et sur la droite
et maintenant around and round and round and round
round and round and round and round

Ritornello

Boogie Woogie, ça me plait
Balliamo tutti insieme
Boogie Woogie das macht Spass
Balliamo tutti insieme
Boogie ça me plait
Boogie Woogie das macht Spass



**Modulo «Musica
per muoversi»**

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

La traduzione può essere scaricato dal sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

School-Battle



Brano 18



Organizzazione: Formate due gruppi che si fronteggiano.

Idea del gioco: La musica alterna due temi. Il gruppo A balla ispirandosi al tema A mentre il gruppo B assume una posizione rilassata e osserva i compagni. Poi il gruppo B balla al ritmo del tema B e il gruppo A li osserva. I due gruppi si sfidano come in una competizione di ballo. Ogni gruppo si muove e balla con impegno per dimostrare di essere più attivo e sfacciato.

Varianti

- Un duello in coppia, ossia un compagno sfida l'altro. Oppure ballate sul tema di un dialogo nel quale un compagno deve copiare i passi dell'altro.
- Create una coreografia tutti insieme.

Consiglio: Usare un brano in voga. Per il hip hop vanno bene anche brani a 70-120bpm.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

School-Battle



Brani 18

Variante per la palestra

Suddividere i due gruppi in due sottogruppi (A1 e A2, B1 e B2). Ogni gruppo si piazza in un angolo e ballando si sposta verso il centro della palestra. I gruppi A1 e A2 risp. B1 e B2 si muovono insieme.

Informazione: Il sito www.dance360-school.ch propone tutta una gamma di sequenze di passi hip hop (breakdance, street-dance e locking).



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Suoni di immagini



Brano 19



Organizzazione: Sparpagliarsi.

Idea del gioco: Provate a imitare – senza parlare – i rumori e suoni che sentite nella storia.

Variante: Forse avete fatto altre attività prima di iniziare il gioco? Imitatele e inseritele nella storia.

Suggerimento: Va molto bene per incominciare la giornata.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Suoni di immagini



Brano 19

Varianti per la palestra

- Per familiarizzarsi con l'esercizio disponetevi in cerchio e ascoltate la storia tutti insieme.
- Poi per circa dieci minuti radunate del materiale adeguato (ad es. materassini, panche, ecc.) per preparare la scena e fate una pantomima.
- Posizionate gli scenari della storia (letto, bagno, cucina, ecc.) in vari punti della palestra (potete anche contrassegnarli) e fate l'imitazione direttamente sul posto adatto.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Il giro del mondo



Brano 20



Organizzazione: Sparpagiatevi.

Idea del gioco: La musica vi fa fare il giro del mondo. Immaginate di essere un aereo che fa tappa in diversi paesi. Ascoltando la musica riuscite a indovinare in quale paese siete? Provate a immedesimarvi negli abitanti del paese e fate i movimenti o i passi di danza che farebbero loro (suggerimenti v. retro).

Variante: Suddividete i paesi in gruppi e fate una ricerca su come si balla in questi paesi. Fare una rappresentazione in classe per istruire anche i compagni.

Consiglio: I bambini più giovani viaggiano per conoscere gli animali del mondo che possono essere impersonati con una pantomima. Gli allievi più grandicelli invece studiano le danze tipiche del paese.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Imitazione

Il giro del mondo



Brano 20

Suggerimenti per muoversi a seconda dei paesi

Paese	Suggerimenti	Animali
Svizzera	In coppia allacciare i gomiti e fare un girotondo	Mucca
Spagna	Ballare il flamenco	Toro
India	Con le braccia imitare un serpente, fare la danza del ventre	Serpente
Cina	Unire i palmi delle mani davanti al petto, assumere una posizione di arte marziale (ad es. kung fu)	Drago
Russia	In ginocchio saltellare con le braccia incrociate davanti al petto	Orso
Scozia	Saltellare tenendo le mani sui fianchi	Lepre, pecora

Variante per la palestra: Scegliere vari materiali (ad es. bastoni, fazzoletti, corde) per sottolineare il movimento.



Modulo «Musica per muoversi»

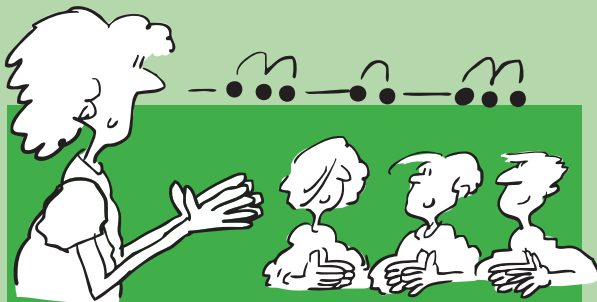
**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Fare musica col corpo

Pingpong battimano



Organizzazione: Ognuno sta seduto sulla sedia.

Idea del gioco: Il docente o un allievo batte le mani inventando un ritmo e tutti gli altri lo devono imitare. Il ritmo cambia costantemente e va subito ripetuto.

Varianti

- Fare a turno.
- Provate a battere un ritmo con altre parti del corpo in modo che gli altri possano copiarlo.

Consiglio: Usare una singola parte del corpo per creare suoni divertenti, ad es. aiutandosi con la bocca. Presentate la sequenza ritmica alla classe.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

Fare musica col corpo

Legenda dei segni

Qui di seguito trovate alcuni segni che potete usare per fare musica con il corpo:

♥ = battere con la mano destra sul petto sinistro (cuore)	PD = pestare il piede destro
° = schiacciare le dita della mano destra	PS = pestare il piede sinistro
M = battere le mani	x = battere il palmo della mano destra sulla mano sinistra
– = battere le mani sui fianchi	2M = in coppia battere le mani dell'uno contro quelle dell'altro
CD = battere la mano destra sulla coscia destra	2D = in coppia battere la mano destra contro quella destra del compagno
CS = battere con la mano sinistra sulla coscia sinistra	2S = in coppia battere la mano sinistra contro quella sinistra del compagno

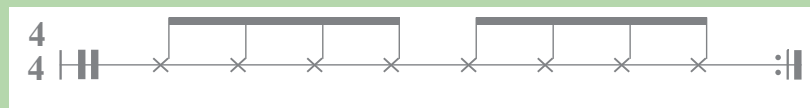


Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

Consiglio: Scrivere alla lavagna i segni con il movimento corrispondente e completare l'elenco con idee proprie.

Modello



Fonte

Lernen in Bewegung,
Themenfächer, ASEF,
Ingold Verlag
(ISBN 978-3-03700-114-3)

www.scuolainmovimento.ch

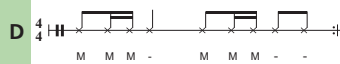
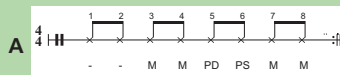


Fare musica col corpo

Il mio corpo fa musica

Organizzazione: Formare un cerchio.

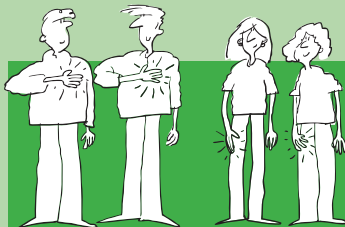
Idea del gioco: Muovetevi seguendo la sequenza ritmica (spiegazioni v. legenda dei segni).



Varianti

- Siete capaci di eseguire contemporaneamente la sequenza C e D?
- Formate due gruppi ognuno dei quali sceglie un'altra sequenza. Riuscite a eseguire il ritmo senza distrarvi?
- Inventate una sequenza e provate ad annotarla (modello v. carta con la legenda dei segni).

Consiglio: Contate ad alta voce il ritmo da uno a otto e provate a fare i movimenti che corrispondono alla cifra.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

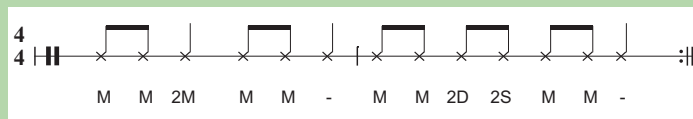
www.scuolainmovimento.ch

Fare musica col corpo

Il mio corpo fa musica

Organizzazione: Formare delle coppie.

Idea del gioco: L'uno di fronte all'altro eseguite la sequenza ritmica (v. legenda dei segni).



Varianti

- Siete capaci di farlo anche a occhi chiusi?
- Inventate nuove sequenze e annotatele.
- Chiedete a genitori e amici quali giochi di battimano conoscono e presentateli in classe.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

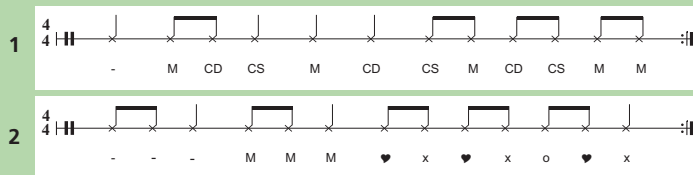
www.scuolainmovimento.ch

Fare musica col corpo

Sequenza battimano

Organizzazione: Formare un cerchio.

Idea del gioco: Provate a trasporre la sequenza ritmica in un movimento (v. legenda dei segni).



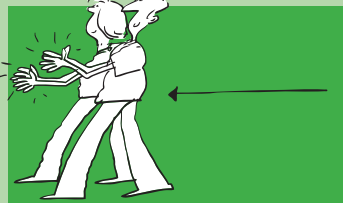
Varianti

- Camminate battendo le mani al ritmo della sequenza.
- Siete in grado di battere le mani in canone? Il gruppo A inizia con la sequenza 1, il gruppo B con la 2.

Consiglio: Per imparare più rapidamente la sequenza di battimano leggete prima il ritmo a voce alta e ripetetelo finché siete sicuri di poter abbinare anche le mani.

- 1 Ginocchio-batti-destra-sinistra-batti-destra-sinistra-batti-destra-sinistra-batti-batti
- 2 Giocchione-giocchione-giocchione-batti-batti-batti-petto-mano-petto-mano-schiocca-petto-mano

Clap... Clap... Clap... Clap... Clap...



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Fare musica col corpo

Battere una cifra

Organizzazione: Sparpagliarsi.

Idea del gioco: Contate da zero a dieci facendo i seguenti movimenti:

- | | |
|---|--|
| 0 = puntare orizzontalmente le dita della mano destra sul palmo della mano sinistra tenuta in verticale | 5 = battere la mano sinistra sulla coscia sinistra |
| 1 = battere le mani | 6 = battere la mano destra sul gluteo destro |
| 2 = battere la mano destra sul petto sinistro | 7 = battere la mano sinistra sul gluteo sinistro |
| 3 = battere la mano sinistra (passando sopra il braccio destro) sul petto destro | 8 = pestare la gamba destra |
| 4 = battere la mano destra sulla coscia destra | 9 = pestare la gamba sinistra |
| | 10 = saltellare su entrambi i piedi |

Varianti

- Un allievo rappresenta una data di compleanno, ad es. il 2 marzo (0 – 1 – 2 pausa 0 – 1 – 2 – 3). Chi festeggia il compleanno in quella data? Oppure si possono rappresentare numeri di telefono o numeri di casa, ecc.
- Sfidatevi con calcoli semplici e annunciate il risultato con un movimento.

Consiglio: Ogni cifra deve iniziare con uno 0, ad es. per rappresentare il 3 si fanno i movimenti 0, 1, 2 e 3.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola Livello inferiore Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Fare musica col corpo

Il passa bicchiere

(principianti)

Organizzazione: Sedetevi in cerchio attorno a un tavolo.

Idea del gioco: Ogni allievo ha davanti a sé due bicchieri di plastica. Tutti insieme eseguono la sequenza descritta qui di seguito. Una volta finito si prende il bicchiere del compagno a sinistra e si riprende a battere il ritmo.

1. Battere il fondo dei bicchieri sul tavolo.
2. Battere il fondo dei bicchieri l'uno contro l'altro.
3. Battere i bicchieri sui lati.
4. Battere i bicchieri sul tavolo.
5. Posare i bicchieri sul tavolo e spostarli a destra.
6. Battere le mani.
7. Ricominciare con un bicchiere usato e uno nuovo (quello sinistro viene sostituito da un bicchiere del compagno).

Variante: Accelerare.

Consigli

- Esercitatevi dapprima da soli a eseguire il ritmo, poi in piccoli gruppi e solo alla fine con tutta la classe.
- Si possono usare bicchieri vuoti di yogurt.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Fare musica col corpo

Il passa bicchiere

(esperti)

Organizzazione: Sedetevi in cerchio attorno a un tavolo.

Idea del gioco: Ogni allievo ha davanti a sé un bicchiere di plastica. Tutti insieme eseguono la sequenza descritta. Una volta finito si prende il bicchiere del compagno a sinistra e si riprende a battere il ritmo.

1. Battere due volte le mani.
2. Battere sul bicchiere capovolto una volta con la mano destra, poi con la sinistra e di nuovo con la destra.
3. Battere una volta le mani.
4. Alzare il bicchiere con la mano destra e riposarlo.
5. Battere una volta le mani.
6. Afferrare il bicchiere da sinistra con la mano destra.
7. Battere l'apertura del bicchiere sul palmo della mano sinistra.
8. Battere il fondo del bicchiere sul tavolo con la mano destra.
9. Posare il fondo del bicchiere nella mano sinistra aperta (afferrarlo con la sinistra).
10. Battere sul tavolo con la mano destra.
11. Passare il bicchiere sopra la mano destra e battere l'apertura sul tavolo (posare il bicchiere davanti al compagno di destra).
12. Riprendere il bicchiere del compagno di sinistra e ricominciare la sequenza.

Film: Il sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio) propone un filmato.

Consigli

- Esercitatevi dapprima da soli a eseguire il ritmo, poi in piccoli gruppi e solo alla fine con tutta la classe.
- Esercitatevi in due fasi: 1-4, 5-11
- Si possono usare bicchieri vuoti di yogurt.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch



Fare musica col corpo

La corsa di cavalli

Organizzazione: Formare un cerchio.

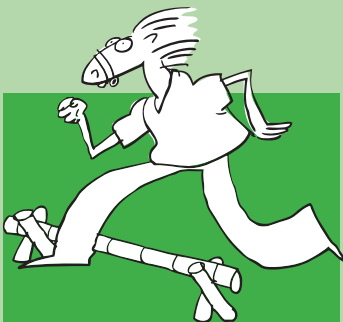
Idea del gioco: Il capocorsa dirige la competizione. Al via iniziate a galoppare battendo le mani sulle cosce e nel mentre il capocorsa annuncia gli ostacoli che dovrete affrontare:

- barriera = fare un breve salto (anche doppia barriera)
 - fossa d'acqua = sfiorare le labbra con un dito
 - ponte = battere i pugni sul petto
 - curva sinistra/destra = chinarsi a destra/sinistra
 - galline sulla pista = fare coccodè come una gallina
 - signora anziana = gridare
 - fotografo = premere il pulsante di scatto e dire «clac clac»
 - tribuna spettatori = alzare le mani in segno di vittoria.
- Inventate altre attività. Non vi sono limiti alla fantasia.

Varianti

- Riuscite galoppare mentre superate gli ostacoli?
- Invece di una corsa di cavalli si può fare una discesa con gli sci (dossi, slalom, buche, ecc.) o una corsa automobilistica.

Consiglio: Provate tutti gli ostacoli prima di iniziare la corsa.



Modulo «Musica per muoversi»

**Prescuola
Livello inferiore
Livello medio**

www.scuolainmovimento.ch

Fare musica col corpo

Batti il ginocchio

Organizzazione: Formate un cerchio seduti a gambe incrociate con la mano destra sul ginocchio del compagno di destra e quella sinistra sul ginocchio del compagno di sinistra. Sulle vostre ginocchia avrete le mani dei compagni.

Idea del gioco: Con la mano destra A batte sul ginocchio del compagno dando inizio al movimento. Il compagno toccato a sua volta batte la mano sul vicino alla sua destra ecc.



Regole

- una battuta = procedere nella stessa direzione
- due battute = invertire la direzione
- tre battute = procedere nella stessa direzione ma saltare un compagno. Non battere con la mano.

Varianti

- All'inizio ognuno ha tre vite. Per ogni battuta sbagliata si perde una vita fino a uscire dal gioco.
- Chi fa un errore incorre in una penalità (movimento).
- Riuscite ad accelerare?
- Giocate attorno a un tavolo in piccoli gruppi.



Modulo «Musica per muoversi»

Prescuola
Livello inferiore
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch