

Musica e movimento: Attività fisica con la musica

La musica è un ottimo strumento per definire la velocità di esecuzione di un esercizio durante il quale i bambini si devono concentrare essenzialmente sui movimenti. L'accompagnamento musicale consente loro di sviluppare inconsciamente l'ascolto. Si tratta di un modo facile e delicato di introdurre la musica nella pratica di un'attività motoria.

Gli esercizi presentati di seguito si prestano perfettamente per iniziare una lezione o per effettuare una sessione di riscaldamento con la musica. Il lavoro di ascolto musicale è moderato e ci si concentra soprattutto sui movimenti e sulla coordinazione motoria. La musica in questo caso funge da supporto per svolgere diverse sequenze semplici di movimenti.

Il grado di difficoltà dei diversi esercizi può essere modulato. Nella forma base e/o semplificata, i bambini seguono il tempo e si muovono liberamente in base a quello che la musica ispira loro. Il docente intercala melodie veloci e lente per modificare la rapidità di esecuzione dei movimenti. Con i bambini di un livello più avanzato, è possibile rendere l'esercizio più complesso, chiedendo di eseguire con precisione i movimenti a tempo.

Percorso a ostacoli

La grande varietà di postazioni conferisce un carattere ludico a questo esercizio di riscaldamento. La musica serve a introdurre la percezione del tempo musicale nei bambini.



Il docente crea un percorso a ostacoli sul tema del movimento e della musica: saltare da un cerchio all'altro, spostarsi eseguendo il pas chassé tra due coni, camminare su una panca svedese ecc. I bambini devono eseguire il percorso alla stessa velocità della musica.

Attenzione! I bambini non sono obbligati a seguire il tempo della musica, bensì devono esprimere quello che la musica trasmette loro. Alcuni saranno più rapidi, altri più lenti.

Più difficile

- Eseguire gli esercizi delle diverse postazioni del percorso sincronizzando i movimenti con il tempo della musica.

Specchio

Questo esercizio è ideale per muovere tutte le articolazioni divertendosi. La musica scelta dal docente serve da supporto per l'esecuzione dei movimenti.



A coppie, i bambini si distribuiscono all'interno della palestra, uno di fronte all'altro. Il primo mostra alcuni movimenti che il compagno deve imitare. Dopodiché si invertono i ruoli.

Più facile

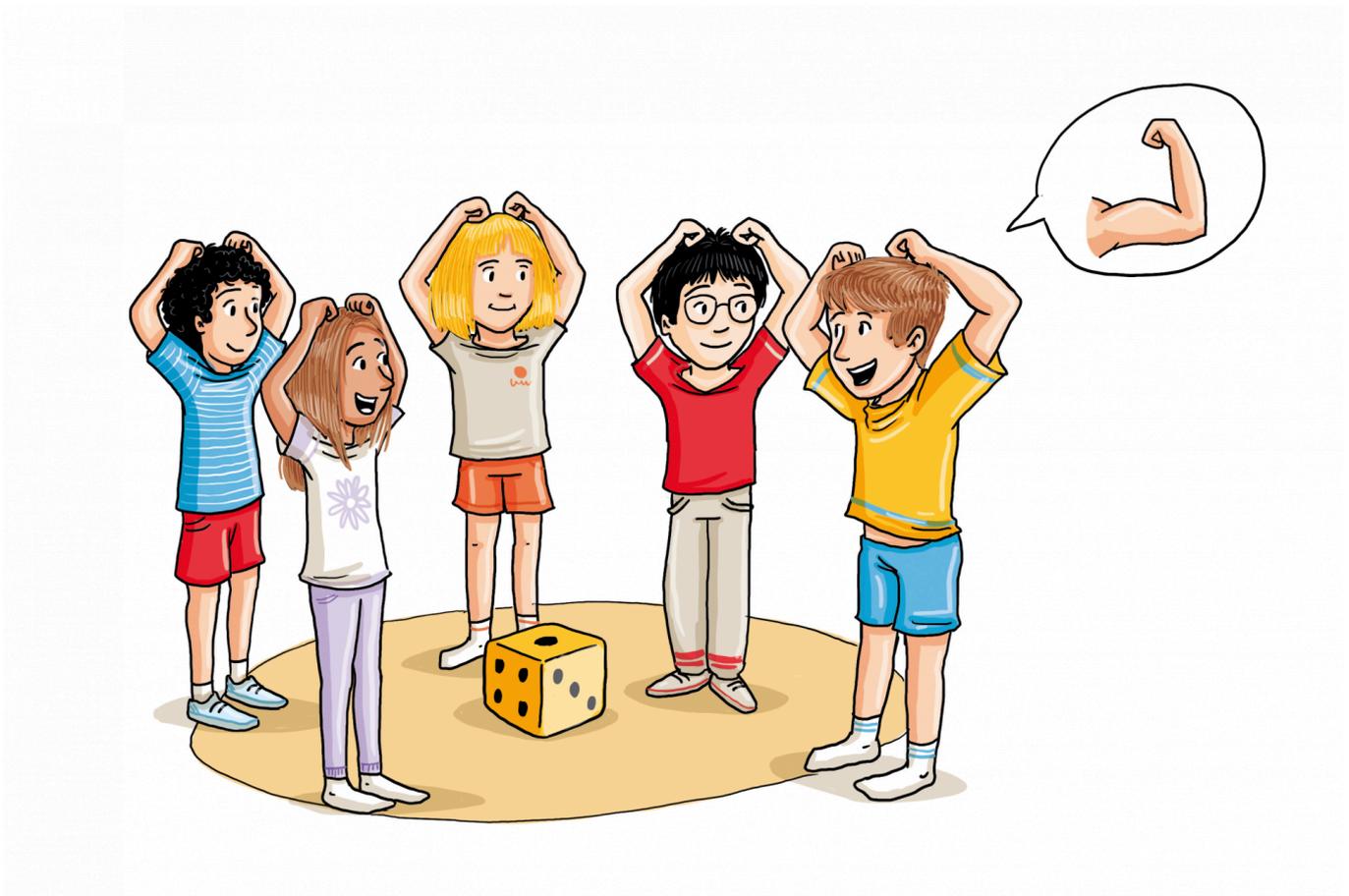
- Il docente diffonde diverse musiche. In coppia, i bambini adattano il riscaldamento allo stile dei brani.
- Musica lenta: effettuare movimenti molto lenti ed ampi, ad esempio grandi cerchi con le braccia.
- Musica veloce: effettuare movimenti rapidi e scattanti, ad esempio correre sul posto.

Più difficile

- In coppia, i bambini effettuano tutti i movimenti a tempo di musica.

Dado

Eseguito in gruppo, questo esercizio prepara le articolazioni allo sforzo fisico e offre un primo approccio con i movimenti a tempo di musica.



I bambini stanno in piedi in cerchio. Il docente associa una parte del corpo a ogni cifra del dado. Un primo bambino lancia il dado ed esegue un esercizio per riscaldare la parte del corpo corrispondente e i compagni lo imitano. Passa quindi il turno a un altro bambino che lancia il dado e propone un nuovo esercizio. E così via.

Osservazione: il docente diffonde diverse musiche. Gli esercizi proposti dai bambini devono corrispondere allo stile o al tempo della musica.

Materiale: un grande dado di spugna

«Metto nella valigia...»

Nella versione originale di questo gioco di memoria, i bambini scelgono a turno un oggetto da mettere in valigia. In questa versione si tratta di aggiungere ogni volta un nuovo movimento alla sequenza.



I bambini stanno in piedi in cerchio. Un primo bambino presenta un movimento (non troppo lungo). Il vicino di sinistra lo riproduce e ne aggiunge un secondo. E così via finché la memoria di uno dei partecipanti fa cilecca.

Varianti

- Eseguire i movimenti utilizzando un oggetto, ad es. un foulard.
- Scegliere una sola parte del corpo per eseguire i movimenti, ad es. braccia o gambe.

Più facile

- Per facilitare la memorizzazione, tutti i partecipanti ripetono i movimenti ogni volta prima che un compagno ne aggiunga uno nuovo.

Osservazioni

- Questo esercizio può essere svolto a suon di musica (eseguire i movimenti a ritmo) o senza

musica (contare i movimenti per facilitare la sequenza).

- I bambini vengono incoraggiati a utilizzare tutto il corpo e lo spazio a disposizione.

Direttore d'orchestra

Chi dirige i musicisti? Un detective ha il compito di individuare il direttore d'orchestra tra i suoi compagni. Questo esercizio di riscaldamento consente ai bambini di familiarizzarsi con il tempo della musica.



Un bambino viene scelto come detective ed esce dalla palestra. Il docente designa quindi un direttore d'orchestra che dovrà mostrare ai compagni i movimenti da svolgere seguendo il tempo della musica e spostandosi in tutta la palestra (ad es. camminare battendo le mani, alzare e abbassare le braccia, correre alzando le ginocchia ecc.). Una volta rientrato in palestra, il detective ha diritto a tre tentativi per individuare il direttore d'orchestra, osservando la direzione dello sguardo dei suoi compagni. I compagni devono quindi copiare i movimenti del direttore nel modo più discreto possibile. Una volta scoperto il direttore d'orchestra, se ne nomina un altro così come un altro detective.

Il gioco delle sedie

È uno dei giochi con la musica più noti e praticati dai bambini. Si presta sia come riscaldamento sia come momento ludico durante una lezione.



Le sedie – tante quante i bambini – vengono disposte in ordine sparso all'interno della palestra o sue due linee, schienale contro schienale. All'avvio della musica, i bambini si spostano camminando, saltellando o correndo. Quando la musica si ferma devono sedersi su una sedia il più velocemente possibile. Al primo giro tutti i bambini trovano posto, dopodiché si toglie una sedia con conseguente eliminazione del bambino più lento.

Variante

- I bambini ballano liberamente anziché limitarsi a spostarsi in maniera casuale.

Osservazione: in mancanza di sedie, il docente può utilizzare i cerchi. In questo caso i bambini devono trovarsi in piedi all'interno del cerchio quando la musica si ferma.

Statue

Questo esercizio è un classico molto utile per incoraggiare la creatività. Viene spesso proposto all'inizio della lezione, ma può altresì essere adattato per divertire i bambini durante la parte principale del corso, con una mansione di concentrazione.



In ordine sparso all'interno della palestra, i bambini ballano a suon di musica. Quando la musica si ferma devono rimanere immobili. Se un bambino si muove, viene eliminato oppure deve fare una penitenza scelta dal docente.

Osservazione: una grande varietà musicale aiuterà i bambini a sperimentare diversi movimenti. Il docente può impartire istruzioni precise, ad es. ballare in coppia, muovere unicamente le braccia stando a terra ecc.

Fonte: Louise Dafflon, monitrice G+S Danza sportiva, insegnante di danza, presidente e responsabile dei corsi del club di rock'n'roll acrobatico e boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex (GE)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO