Inserto pratico 47: Ritmo

Il ritmo è l'anima nascosta del movimento. L'apprendimento motorio viene stimolato dall'accompagnamento ritmico.

Tutte le forme di movimento presentano strutture ritmiche: i movimenti di base quali camminare, correre, saltellare e saltare prevedono determinati schemi ritmici. Il ritmo è una sorta di filo conduttore nell'allenamento e nelle lezioni di educazione fisica. Questo inserto pratico si propone di rendere visibile ed applicabile questo filo rosso agli allenatori ed agli insegnanti di educazione fisica.

A lezione di terminologia

Tempo, metro, beat oppure ritmo sono termini correnti che vengono spesso utilizzati anche durante le lezioni di educazione fisica e l'allenamento. Però il loro significato intrinseco non è sempre chiaro. Uno degli obiettivi dell'apprendimento può essere anche l'uso corretto di questi termini!

Ogni sport ha i suoi ritmi di base

La seconda parte di questo inserto avrà come tema principale il ritmo e la sua importanza nei vari sport. L'allenamento dei cosiddetti «ritmi di base», che si possono rilevare in tutti gli sport, promette molto e coglie «il nocciolo della questione» nel vero senso della parola. Le strutture ritmiche dei movimenti devono essere acquisite per poi essere ritmizzate individualmente ovvero essere adattate agli schemi individuali di movimento.

Questo «allenamento del ritmo» specifico di ogni sport è sempre stato praticato, ma non sempre consapevolmente. L'obiettivo degli esercizi che vengono proposti è anche quello di sviluppare una certa sensibilità rispetto all'allenamento del ritmo per arrivare ad una consapevole ritmizzazione dei movimenti.

Inserto pratico 47: Ritmo (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO