

# Ritmo: Non andate fuori tempo!

Spesso non solo i bambini ed i ragazzi non usano in modo corretto i termini relativi al ritmo, ma anche gli insegnanti di educazione fisica intendono spesso qualcosa di diverso, quando ad esempio affermano: «non segue il ritmo» oppure «sei sempre fuori tempo!»

## Chi dice...

- Sei andato fuori tempo
- Ha cambiato ritmo
- È fuori ritmo
- Sono troppo veloce o troppo lento
- Rompere il ritmo

## ... spesso significa:

- Non sei nel beat, ovvero nella battuta di base
- Ha aumentato o diminuito la velocità
- Non avverte il beat, la battuta di base
- Non seguo il beat, la battuta di base
- Interrompere la fluidità del gioco

---

## Battito/battuta di base – La forma ritmica più semplice

Il battito suddivide omogeneamente il tempo in parti ed è anche definito battuta di base o beat. Inoltre esso può essere considerato la forma ritmica più semplice. Tra gli esempi di questo inserto pratico, il battito rappresenta il punto di partenza dei giochi per i bambini più piccoli; inoltre l'insegnamento del ritmo, ad esempio nella corsa veloce in atletica leggera, può orientarsi secondo una battuta di base che deve essere più veloce possibile. Nel cosiddetto «off-beat», gli accenti sono posti tra le battute.

## Tempo/misura – La suddivisione in parti della stessa durata

Un determinato numero di battute viene suddiviso in tempi, dove l'accento viene posto sulla prima battuta di un tempo. Questo tipo di tempo può essere binario (due tempi, quattro tempi) oppure ternario (tre tempi), e provoca spesso un determinato movimento: ad esempio, i tempi ternari sono più adatti per le rotazioni intorno all'asse longitudinale del corpo (Walzer in tre tempi), oppure per i movimenti d'oscillazione o dondolio (dondolare tenendosi sottobraccio seduti alle lunghe tavolate delle feste popolari).

## Il ritmo – La struttura del movimento

Nella musica, i suoni ed i rumori sono strutturati in diverse parti. Ciò avviene grazie alla diversa lunghezza ed accentuazione dei valori delle note. Quando individuiamo una struttura parliamo di «ritmo musicale». Nell'educazione motoria, i motivi sonori e ritmici possono essere tradotti in movimento. Alla base di tutte le abilità sportive troviamo delle strutture ritmiche. Un obiettivo dell'insegnamento motorio e dell'allenamento deve essere quello di individuare queste strutture ritmiche ed integrarle nel repertorio dei propri movimenti.

## Tempo ed accenti – L'applicazione del ritmo

Il ritmo è indipendente dalla velocità, e questa sua caratteristica lo rende un oggetto ideale di apprendimento. I

ritmi possono essere lenti (tempo) ed accentuati sotto forma di un impegno dinamico della forza (accento). Un'abilità sportiva viene padroneggiata quando si ha la capacità di eseguirla a velocità diverse ed anche di accentuarla differenziando gli accenti dinamici.

---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**