

Tema del mese 09/2021: Musica e movimento

Promuovere l'attività fisica con e attraverso la musica: il bisogno di muoversi su note musicali è sempre stato presente in tutte le culture. Anche a scuola, e soprattutto tra i più giovani. Questo tema del mese non vuole peccare di presunzione, ma qualche pretesa ce l'ha. Vale a dire sviluppare le capacità di ascolto musicale fra i bambini e permettere loro di esprimere ciò che sentono e provano attraverso diversi movimenti.



Le melodie e i ritmi sono onnipresenti e ci accompagnano ogni giorno sin dalla prima infanzia. Sono numerose le situazioni che si svolgono a suon di musica: la ninna nanna intonata ai neonati, la canzoncina di rito cantata ai compleanni, ascoltare l'album del proprio gruppo preferito, andare ad un concerto oppure semplicemente ascoltare la radio. In altre situazioni, invece, non ci rendiamo conto di percepire delle melodie, come la suoneria del telefono, il canto degli uccelli o il rumore dei treni sui binari. Il nostro orecchio in effetti è molto più sviluppato di quanto immaginiamo.

Approccio ludico e grande libertà

A scuola, la musica non rientra solo nel programma di educazione musicale, ma può pure essere utilizzata per

associare un'attività fisica a un'attività artistica. Un connubio, questo, che aiuta a promuovere il movimento nei bambini. Il presente tema del mese si basa su un approccio ludico dell'attività fisica con e attraverso la musica e si rivolge agli insegnanti che si occupano di bambini in età compresa fra i 4 e i 7 anni.

Gli esercizi proposti possono essere messi in pratica liberamente, senza costrizioni. Si può optare ad esempio per uno o per l'altro esercizio in modo puntuale per diversificare una lezione di educazione fisica, oppure pianificare quest'ultima su più settimane o mesi scegliendo come denominatore comune la musica.

Una lezione, una coreografia, uno spettacolo

La struttura di questo tema del mese è stata definita in modo tale da poter realizzare una o più lezioni complete: con la musica (riscaldamento), attraverso la musica (prima parte principale), ballare (seconda parte principale) e ritorno alla calma. Se l'obiettivo dell'insegnante è di creare una piccola coreografia, questo compito può essere distribuito su sei o otto lezioni di un'ora a settimana. Si tratta principalmente di ripassare e ripetere regolarmente le sequenze di movimenti. Naturalmente, è possibile aumentare il numero di lezioni, ciò che permetterà di comporre delle coreografie più lunghe o preparare uno spettacolo.

Per facilitare la preparazione delle lezioni e il loro svolgimento, in [allegato](#) proponiamo una selezione di musiche scelte in funzione del loro ritmo. Questo strumento si aggiunge ai [suggerimenti di lettura](#) presenti sull'ultima pagina destinati agli insegnanti che desiderano approfondire l'argomento della musica e del movimento.

Tema del mese

[Musica e movimento](#) (pdf)

Articolo

- [Nozioni di base](#)

Pratica

- [Attività fisica con la musica](#)
- [Attività fisica attraverso la musica](#)
- [Ballare e coreografare](#)
- [Ritorno alla calma](#)

Allegato

- [Elenco di brani musicali](#) (pdf)

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