

# Giochi di movimento con la musica – Improvvisazione: Locomotiva

Durante questo esercizio a gruppi gli allievi interpretano diversi ritmi e suoni di una locomotiva.

Interpretazioni di ritmi e suoni. Formare otto gruppi e presentare otto ritmi diversi. Ogni gruppo sceglie un ritmo.

Ci si sposta liberamente oppure seguendo una determinata struttura. I gruppi iniziano uno dopo l'altro. Bisogna superare quattro ostacoli e in seguito riuscire a rappresentarli.



## Esempi:

Ritmo 1 = ♩ ♩ ♩ ♩

Ritmo 2 = ♩ ♩ ♩ ♩

Ritmo 3 = ♩ ♩ ♩ ♩

Ritmo 4 = ♩ ♩ ♩ ♩

Ritmo 5 = ♩ ♩ ♩ ♩

Ritmo 6 = ♩ ♩ ♩ ♩

Ritmo 7 = ♩ ♩ ♩ ♩

♩ ♩ ♩ ♩

Ostacolo 1: Ponti = saltare sopra un compagno.

Ostacolo 2: Gallerie = passare attraverso le gambe divaricate di un compagno.

Ostacolo 3: Stop = immobilizzarsi in una posizione.

Ostacolo 4: Frenate d'emergenza = sdraiarsi subito per terra.

## Abbattere le inibizioni

Prima di proporre dei giochi che stimolino a muoversi liberamente è indispensabile eliminare i freni inibitori che, in alcuni bambini di questa età, sono già ben radicati. Imponendo delle direttive troppo severe, essi non imparano a muoversi liberamente. I giochi basati sull'improvvisazione consentono di andare a prendere il bambino là dove si trova e di offrirgli lo spazio necessario per interpretare un esercizio come meglio crede. Si può, ad esempio, invitarli ad eseguire un movimento come «lo sentono», in sintonia con le loro capacità e senza pressioni legate al fattore prestazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**