

## Musica e movimento: Nozioni di base

La musica è un ambiente a sé e può rivelarsi parecchio complesso a livello di apprendimento. Per farne buon uso durante un'attività fisica, è importante capire alcune nozioni di base.



Il lessico e le espressioni più o meno tecniche attinenti all'arte musicale e al mondo dei musicisti sono molteplici. Nell'ambito di questo tema del mese affronteremo solo le nozioni elementari che possono rivelarsi utili per gli esercizi presentati di seguito.

## Lessico musicale

**Pulsazione:** questo termine indica una successione di suoni con andamento regolare. È possibile paragonare la pulsazione di un brano musicale a quella del cuore umano.

**Tempo:** indica la velocità con cui viene suonata la musica (frequenza di pulsazione) e si esprime in battiti per minuto (bpm).

**Battuta (o misura):** la musica si divide in parti uguali chiamate misure o battute. Generalmente esse sono rappresentate da valori pari o dispari (cfr. di seguito).

**Dinamica:** è la differenza tra il suono più debole e il suono più forte emessi ed è caratterizzata da un aumento/ diminuzione progressiva del volume o da un cambiamento improvviso («dinamica a terrazze»).

**Ritmo:** i battiti possono essere regolari o irregolari, corti o lunghi e caratterizzati da pause. La loro distribuzione e sequenza formano il ritmo.

**Melodia:** suoni, rumori e tonalità (gravi e acute) si succedono in maniera irregolare per formare delle melodie. Ogni melodia suggerisce un ambiente.

**Strumentazione:** gli strumenti musicali vengono utilizzati in funzione dei diversi suoni che emettono. Possono essere più o meno numerosi.

## Misure pari e dispari

La misura è suddivisa in tempi. Il primo tempo di ogni misura corrisponde a un tempo forte o accento. La misura può essere pari (misura a due o quattro tempi) oppure dispari (misura a tre tempi). Spesso le misure sono associate a movimenti precisi: le misure dispari si prestano bene ad esempio per delle rotazioni attorno all'asse longitudinale (ad es. valzer a tre tempi).

### Materiale musicale

Benché la pratica dell'attività motoria con la musica e della danza non richiedano molto materiale, è tuttavia importante preparare un elenco di brani prima di ogni lezione in funzione degli esercizi previsti e delle coreografie da creare. Si raccomanda di diversificare gli stili musicali e i brani per meglio sviluppare l'ascolto e il senso del ritmo, proponendo esercizi variati.

→ [Elenco di musiche e brani per i diversi tipi di esercizi](#) (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**