

Musica e movimento: Ballare e coreografare

La musica e il movimento sono spesso associati nella danza, un universo molto variato che permette di stimolare la creatività sfogandosi fisicamente. Può essere praticata individualmente, in coppia o in gruppo. È adatta a ogni età e l'immensa varietà di stili musicali permette di realizzare esercizi e coreografie di vario genere.



La danza favorisce lo sviluppo di numerose capacità quali la coordinazione motoria, il senso del ritmo e l'ascolto musicale. Spingendosi oltre nella promozione dell'attività fisica con e attraverso la musica, è interessante portare i bambini verso l'apprendimento e soprattutto la creazione di coreografie. Questa seconda parte del dossier intende fornire al docente gli strumenti necessari per proporre ai bambini una coreografia, ma anche aiutarli a crearne individualmente, facendo appello alla loro creatività.

Proporre un'attività fisica con la musica non vuol dire necessariamente ballare o creare coreografie. Il docente può utilizzare questi esercizi senza questa precisa finalità. Tuttavia, la creazione di una coreografia è interessante per diverse ragioni: è un obiettivo finale dei vari insegnamenti di movimenti in musica, uno strumento per sviluppare ed esprimere la creatività dei bambini, che sperimentano anche la soddisfazione di poter presentare qualcosa di concreto a genitori e amici. Inoltre, può essere combinata con altre attività variare come la creazione di una scenografia o di un costume.

Questo capitolo è suddiviso in quattro sottocapitoli:

1. [Metodologia: come creare coreografie per e con i bambini](#)
2. [Esercizio preliminare](#)
3. [I bambini creano una mini coreografia](#)

4. Ballare in coppia: boogie-woogie & rock'n'roll acrobatico

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