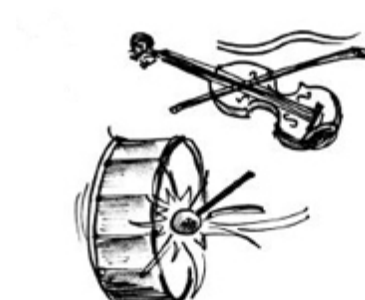


Giochi di movimento con la musica – Contrasti: Articolazione

In questo esercizio gli allievi cambiano fra ritmo e melodia ed svolgono l'esercizio con o senza attrezzi.

Alternare più volte una musica dominata dal ritmo ad una dominata dalla lirica. Il docente distribuisce i compiti sul tema ritmico/lirico. Con o senza attrezzi.



Variante

Alternare diversi modi di giocare (caratteristiche). Il docente distribuisce i compiti sui temi seguenti:

- appuntito, corto, leggero
- largo, sostenuto, pesante
- scorrevole, rotondo, soffice
- accenti (2 e 4) offbeat

Formare e sperimentare

I giochi impostati sul movimento possono essere introdotti facilmente e senza particolari preparazioni nelle parentesi quotidiane dedicate allo scopo. Tutti sappiamo che i bambini possono anche essere svogliati, irrequieti, poco attenti e concentrati. I brani musicali stimolano la fantasia e la creatività e, oltre a stimolare l'aspetto motorio, coinvolgono pure il lato emotivo e quello legato al vissuto. A questa età, i giochi aiutano a migliorare anche le capacità coordinative e condizionali, incitando a vivere esperienze intense con il proprio corpo. In queste situazioni non verbali, i ragazzi si lasciano coinvolgere e formare, dimostrando un'apertura verso la sperimentazione, senza temere i giudizi e la pressione legata alla prestazione.

Fonte: Fred Greder, inserto pratico 48/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO