

# La danza fa scuola: Manca solo la musica...

La musica non può mancare durante una lezione di educazione fisica attrattiva e al passo con i tempi. Ma quale tipo di musica scegliere in funzione dei contenuti? E come utilizzarla nel migliore dei modi?

Segue una lista di criteri per l'uso mirato della musica durante le lezioni di educazione fisica.

- Fascino, motivazione, animazione.
- Sentirsi bene, atmosfera.
- Improvvisazione, realizzazione, creatività.
- Sostegno, formazione, guida.



Foto: Verein Bewegungskultur, Hansjörg Egger

**Le canzoni per bambini** sono un buon punto di partenza nel ballo per i più piccoli. Molte canzoni trattano di personaggi che i bambini conoscono da libri, filastrocche, racconti o film. In funzione degli interessi dei bambini, si possono anche scegliere temi molto diversi. Oltre alle storie con una trama, ci sono anche delle canzoni in cui i bambini sono chiamati a partecipare che permettono di attuare il testo direttamente con i movimenti.

Nel caso della **musica da ballo per bambini** si tratta principalmente di musica in grado di sottolineare un'atmosfera. Non è un tipo di musica molto diffusa, ma può essere scelta in modo intelligente per influenzare notevolmente il risultato, per esempio un compito di improvvisazione. Ascoltando la musica da ballo strumentale per bambini, spesso gli allievi si muovono più liberamente senza sentirsi legati a determinati passi o situazioni. Molti pezzi di musica pop sono disponibili anche nelle versioni strumentali. Ma è possibile usare anche musica pop originale, sempre se scelta con buon senso.

**La musica pop attuale** è sempre più apprezzata anche dai più giovani. Molti bambini ammirano questo mondo e perciò sono attratti dai tipi di ballo che riguardano questa musica. È molto importante ascoltare bene i testi dei brani, che spesso sono in inglese, prima di decidere se sono adatti al gruppo di allievi in questione. In ogni caso, i brani disponibili sono moltissimi.

## Come scelgo la musica per la mia lezione?

Non esiste una risposta generale e univoca che valga per tutti e che corrisponda a tutte le situazioni. Tuttavia, valgono i seguenti consigli:

- Il tipo di musica deve sostenere i movimenti.
- Munirsi sempre di diversi brani per esercitarsi: versioni e/o brani più veloci e più lenti. Ballare a ritmo di musica è molto divertente. Per questo, provare più sequenze possibili con musica di sottofondo.
- Ascoltare bene i brani prima di usarli durante la lezione: – Ritmo semplice, idealmente tempo 4/4 (p. es. Michael Jackson: The way you make me feel). – Se possibile, scegliere brani senza pause né cambiamenti di ritmo. – Prima di fare uso della musica

decidere se il testo del brano è adatto.

- Verificare spesso quali sono i brani ai primi posti delle classifiche e cercare di scoprire quali pezzi sono molto apprezzati tra i giovani (classifiche pop). Fare uso anche di questi brani durante le lezioni.
- Sono anche molto adatti i grandi classici o i brani intramontabili.
- Coinvolgere anche gli allievi nelle scelte musicali e chiedere quali sono le loro canzoni preferite.
- Usare anche i brani che piacciono a lei, docente, che si prestano e che sono stimolanti per le lezioni.
- Per le lezioni normali, non scegliere musica di nicchia apprezzata solo da poche persone.

---

Fonte: [dance360-school.ch](https://dance360-school.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**