

Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Interpretare la musica con fantasia

I bambini e i giovani si esprimono da soli o a ritmo di musica attraverso movimenti del corpo, gesti e mimica facciale. Le sequenze possono essere spontanee o predefinite. Le diverse melodie e il ritmo della musica scatenano emozioni che bambini e giovani interpretano individualmente e in modo fantasioso. La musica può spingere ad accumulare o a rilasciare tensione e a trasmettere i sentimenti al mondo esterno. I partecipanti usano la musica per le proprie coreografie in modo attivo oppure la lasciano semplicemente scorrere in sottofondo.



Forma di allenamento

Le forme di allenamento sotto riportate vi aiuteranno a sviluppare le forme caratteristiche. Troverete ulteriori spiegazioni e informazioni sotto dettagli.

Danza delle parole



Possono servire da parola chiave due o tre parole ricorrenti provenienti dal testo di una canzone. Proponi delle forme di spostamento o lascia che i bambini e i giovani si muovano liberamente nello spazio, eseguendo un movimento specifico ogni volta che viene pronunciata una parola chiave. Esempio canzone «I due licorni»: a «coccodrilli» segue un movimento delle braccia, a «orango tango» un salto verticale e a «serpenti» una piroetta.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a interpretare i diversi accenti musicali.

Variazioni

- Definire meno parole (-)
- Definire più parole oppure scegliere una musica più difficile dove anche gli accenti o le melodie possono servire da parola chiave (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Se i bambini e i giovani conoscono il brano musicale scelto, sarà più facile per loro metterlo in pratica.

Materiale

- Musica

Danza di carattere



Balla con i bambini e i giovani una sequenza di movimenti di 4 × 8 battute utilizzando tre brani musicali diversi. I bambini e i giovani interpretano la musica liberamente. In seguito, discutete in gruppo le caratteristiche e l'espressività dei brani musicali scelti e di come possono essere interpretati. Mettete in pratica ciò che avete discusso.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani riescono a ballare una sequenza di movimenti su diversi brani musicali usando delle forme di espressioni adatte.

Variazioni

- Lavorare con dei contrasti chiaramente implementabili (ad es. triste e felice)(-)
- Integrare in una sequenza di movimenti diverse forme di espressioni (cambio rapido dell'espressione)(+)

Maggiori informazioni/Consigli

Sottolineare che la musica racconta una storia e che i bambini e i giovani tramite l'espressione di emozioni diverse ne sono i protagonisti. Questa indicazione può aiutare a mettere in pratica l'esercizio. Definisci in modo chiaro quando iniziano le 4 × 8 battute.

Materiale

- Carte con forme di espressioni o emozioni
- Musica (scelta adeguata)

A ritmo di musica



I bambini e i giovani si muovono liberamente nello spazio seguendo la metrica della musica. Sostenete la metrica con un tamburo di legno, un tamburello o un oggetto simile. I bambini e i giovani devono saper riconoscere l'inizio della misura musicale e battere le mani sulla prima battuta. Sono possibili anche altri compiti come cambiare direzione, ruotare o schioccare le dita.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a muoversi a ritmo di musica e a riconoscere l'inizio della misura musicale.

Variazioni

- Scegliere un mix musicale con otto battute forti e otto piane; muoversi sulle battute forti e immobilizzarsi su quelle piane (-)
- Sottolineare la battuta intermedia con un movimento (Off-Beat)(+)

Maggiori informazioni/Consigli

Regola il volume della musica così che le tue istruzioni possano rimanere comprensibili.

Materiale

- Strumenti a percussione
 - Musica (vari tempi)
-
-

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO