

# Ritmo

mobile  
inserto pratico

# 47

6|08 UFSPO & ASEF



Il ritmo è l'anima nascosta del movimento. L'apprendimento motorio viene stimolato dall'accompagnamento ritmico.

*Fred Greder, Roland Gautschi*

*Disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Tutte le forme di movimento presentano strutture ritmiche: i movimenti di base quali camminare, correre, saltellare e saltare prevedono determinati schemi ritmici. Il ritmo è una sorta di filo conduttore nell'allenamento e nelle lezioni di educazione fisica. Questo inserto pratico si propone di rendere visibile ed applicabile questo filo rosso agli allenatori ed agli insegnanti di educazione fisica.

## A lezione di terminologia

Tempo, metro, beat oppure ritmo sono termini correnti che vengono spesso utilizzati anche durante le lezioni di educazione fisica e l'allenamento. Però il loro significato intrinseco non è sempre chiaro. Uno degli obiettivi dell'apprendimento può essere anche l'uso corretto di questi termini!

## Ogni sport ha i suoi ritmi di base

La seconda parte di questo inserto avrà come tema principale il ritmo e la sua importanza nei vari sport. L'allenamento dei cosiddetti «ritmi di base», che si possono rilevare in tutti gli sport, promette molto e coglie «il nocciolo della questione» nel vero senso della parola.

Le strutture ritmiche dei movimenti devono essere acquisite per poi essere ritmizzate individualmente ovvero essere adattate agli schemi individuali di movimento. Questo «allenamento del ritmo» specifico di ogni sport è sempre stato praticato, ma non sempre consapevolmente. L'obiettivo degli esercizi che vengono proposti è anche quello di sviluppare una certa sensibilità rispetto all'allenamento del ritmo per arrivare ad una consapevole ritmizzazione dei movimenti. //

# Non andate fuori tempo!

► Spesso non solo i bambini ed i ragazzi non utilizzano in maniera del tutto corretta i termini relativi al ritmo, ma anche gli insegnanti di educazione fisica ed i giornalisti sportivi intendono spesso qualcosa di diverso, quando ad esempio affermano: «non segue il ritmo» oppure «vai continuamente fuori tempo!».

## Chi dice...

- Sei andato fuori tempo
- Ha cambiato ritmo
- È fuori ritmo
- Sono troppo veloce o troppo lento
- Rompere il ritmo

## .. spesso significa:

- Non sei nel beat, ovvero nella battuta di base
- Ha aumentato o diminuito la velocità
- Non avverte il beat, la battuta di base
- Non seguì il beat, la battuta di base
- Interrompere la fluidità del gioco

## Battito/battuta di base – La forma ritmica più semplice

Il battito suddivide omogeneamente il tempo in parti ed è anche definito battuta di base o beat. Inoltre esso può essere considerato la forma ritmica più semplice. Tra gli esempi di questo inserto pratico, il battito rappresenta il punto di partenza dei giochi per i bambini più piccoli; inoltre l'insegnamento del ritmo, ad esempio nella corsa veloce in atletica leggera, può orientarsi secondo una battuta di base che deve essere più veloce possibile. Nel cosiddetto «off-beat», gli accenti sono posti tra le battute.

## Tempo/misura – La suddivisione in parti della stessa durata

Un determinato numero di battute viene suddiviso in tempi, dove l'accento viene posto sulla prima battuta di un tempo. Questo tipo di tempo può essere binario (due tempi, quattro tempi) oppure ternario (tre tempi), e provoca spesso un determinato movimento: ad esempio, i tempi ternari sono più adatti per le rotazioni intorno all'asse longitudinale del corpo (Walzer in tre tempi), oppure per i movimenti d'oscillazione o dondolio (dondolare tenendosi sotto-braccio seduti alle lunghe tavolate delle feste popolari).

## Il ritmo – La struttura del movimento

Nella musica, i suoni ed i rumori sono strutturati in diverse parti. Ciò avviene grazie alla diversa lunghezza ed accentuazione dei valori delle note. Quando individuiamo una struttura parliamo di «ritmo musicale». Nell'educazione motoria, i motivi sonori e ritmici possono essere tradotti in movimento. Alla base di tutte le abilità sportive troviamo delle strutture ritmiche. Un obiettivo dell'insegnamento motorio e dell'allenamento deve essere quello di individuare queste strutture ritmiche ed integrarle nel repertorio dei propri movimenti.

## Tempo ed accenti – L'applicazione del ritmo

Il ritmo è indipendente dalla velocità, e questa sua caratteristica lo rende un oggetto ideale di apprendimento. I ritmi possono essere lenti (tempo) ed accentuati sotto forma di un impegno dinamico della forza (accento). Un'abilità sportiva viene padroneggiata quando si ha la capacità di eseguirla a velocità diverse ed anche di accentuarla differenziando gli accenti dinamici. //

## Piccolo lessico degli strumenti

► Nelle pagine seguenti si utilizzeranno i termini tecnici per gli strumenti ritmici. Si distinguono tre tipi di strumenti ritmici:

**Strumenti a percussione di legno:** claves (legni per la percussione), nacchere, ecc.

**Strumenti con membrana:** tamburello, timpano, tamburo, congas (due tamburi con diversa altezza di tono), bonghi, djembe (tamburi africani che si stringono tra le gambe), ecc.

**Strumenti con effetti (utilizzabili sporadicamente per determinati «effetti»):** agogobell (due campane di metallo legate tra loro, vengono suonate utilizzando delle bacchette), cabasa (campanelline d'argento che rotolano su un nastro rotondo), vibraslap (una sfera di legno viene battuta su un corpo che risuona).

► Ringraziamo Claudia Harder, David Egli, Michel Chervet, Rolf Weber e Pierre-André Weber per il prezioso supporto fornito per l'elaborazione del presente inserto pratico.

# Una fonte inesauribile di movimento

► Per i bambini della scuola materna e della scuola elementare i giochi ritmici sono fantastici perché coinvolgono tutti i sensi e permettono di vivere esperienze comuni e divertenti.

## «Feel the Beat!»

**Cosa?** L'insegnante esegue delle battute regolari. A seconda dello strumento che sceglie si esegue un movimento diverso. Ad esempio:

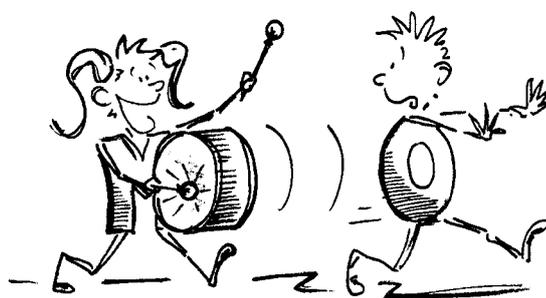
- Strumenti con membrana come il tamburo o il tamburello: movimento in avanti.
- Strumenti di legno quali i legni da percussione: movimento all'indietro.

I bambini hanno il compito di trasformare il numero delle battute in passi (in avanti o indietro).

**Come?** All'inizio gli strumenti possono essere suonati dall'insegnante e successivamente anche dagli stessi bambini.

### Perché?

- Percepire e trasformare in movimenti le battute.
- Distinguere e differenziare i suoni e i rumori.



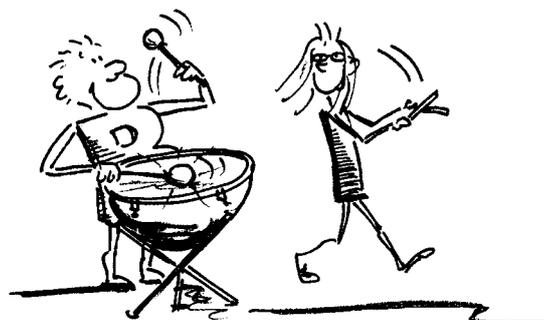
## «Mi adatto!»

**Cosa?** L'insegnante con il tamburello esegue battute di base regolari. Su ogni battuta i bambini eseguono un passo. In seguito, ogni bambino tenta di produrre un ritmo, con due legni da percussione, adatto alla battuta di base.

**Come?** L'insegnante con il timpano, tutti i bambini utilizzano i legni da percussione.

### Perché?

- Riconoscere un battito/battuta di base.
- Adattarsi ad un ritmo.



## Un fascino irresistibile

► I bambini più piccoli spesso restano molto affascinati dai ritmi semplici che si trovano in natura (pioggia, fulmini, tuoni), oppure frutto della tecnica (treni, automobili). Questi processi ritmici vanno sperimentati in diversi modi, imitati e variati; i bambini in questo modo acquisiscono inconsciamente le basi del comportamento ritmico (battito, tempo, ritmo, dinamica ed accento – questi concetti saranno approfonditi successivamente a pagina 3).

Per stimolare e finalizzare l'apprendimento motorio possono essere utilizzati versi, brani musicali o canzoni legate al movimento. L'accompagnamento del movimento però può anche nascere spontaneamente dalla situazione didattica del momento. Una serie di strumenti adatti al livello di età svolge un ruolo fondamentale. Se si utilizzano supporti acustici (utilizzo mediale della musica) con i bambini della scuola materna o della scuola elementare, gli esempi di suoni ed i

brani musicali dovrebbero essere stati specificatamente composti per questa fascia di età.

A questo livello scolastico si punta allo sviluppo di queste abilità:

- Ricepire e trasformare in movimento ritmi diversi.
- Differenziare tra sequenze veloci e lente, tra i suoni lunghi e brevi.
- Adattarsi, mediante il movimento, ai diversi motivi ritmici.
- Sperimentare e riempire le pause.

## Il meccanico ed il robot

**Cosa?** Un bambino è il meccanico ed ha il compito di controllare due compagni che si muovono secondo il metro proposto. All'inizio i due bambini (robot) si trovano schiena contro schiena. Quando sentono le battute di base, marciano rigidi in avanti come robot. Il meccanico, toccando la spalla di un robot può provocare un cambiamento di direzione di 90 gradi (angolo retto). Se tocca la spalla



destra significa che la direzione cambia verso destra, viceversa, se tocca la spalla sinistra la direzione cambia verso sinistra. I robot reagiscono solamente ai comandi del meccanico che si adopererà per guidare i due robot insieme e per non farli sbattere contro la parete o contro altri robot.

Misura di emergenza: toccare due volte il capo, provoca l'arresto immediato del robot.

### Come?

- L'insegnante esegue la battuta di base con il tamburello.
- Scelta di ritmi diversi.
- Scelta di lunghezze di passo diverse.

**Perché?** Riuscire a percepire la battuta di base proposta.

## La musica si ferma

**Cosa?** Un pezzo musicale viene interrotto più volte. Durante la pausa risuona uno dei quattro strumenti scelti. All'inizio, i quattro strumenti scelti vengono presentati uno alla volta; poi per ogni strumento scelto si definisce il tipo di movimento, di posa da assumere o di gesto da eseguire.

**Come?** Strumenti possibili: Vibraslap, tamburello con campanelle, Agogobell, Cabasa. Oppure: CD 5, brano n. 1, Musica e Movimento UFSPPO, o anche CD 2 Musica e Movimento, brano n. 8 UFSPPO.

### Perché?

- Sentire e differenziare suoni, tonalità sonore e strumenti.
- Stimolare e migliorare la creatività grazie alla scelta autonoma del movimento.
- Gioco di reazione.



## Giochi ritmici

**Cosa?** Si propongono vari schemi ritmici. I bambini trovano il tipo di movimento adatto ad ogni schema. In seguito il gioco sta nel riconoscere e trasformare in movimento lo schema ritmico.

**Come?** L'insegnante esegue dei ritmi sul tamburello. Oppure: CD 5, pezzo n. 3, Musica e Movimento, UFSPPO.

**Perché?** Riuscire a differenziare schemi ritmici ed a trasformarli in movimenti.



► Nella prima parte dell'inserto si trovano i giochi con il ritmo. In essi, possibilmente non dovrebbero essere posti limiti alla libertà di movimento. Per questa ragione si evita di indicare precise modalità di esecuzione rispetto allo spazio, ai percorsi o alla grandezza dei gruppi.

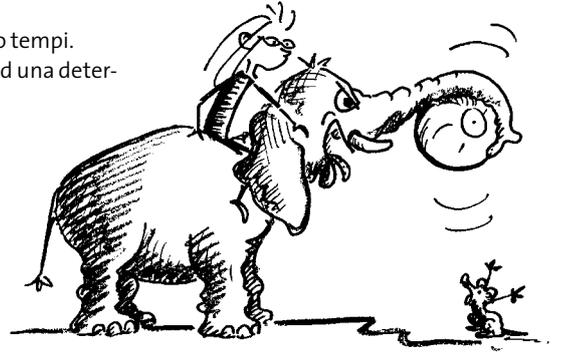
## L'elefante ed i topolini

**Cosa?** I bambini marciano in silenzio per la palestra seguendo una determinata battuta di base (topolini). La prima battuta di una misura a quattro tempi viene sempre accentuata facendo rimbalzare a terra un pallone medicinale (elefante).

**Come?** Il tempo della battuta di base (= tempo di movimento per i topolini) viene proposto dall'insegnante. Man mano i bambini saranno in grado di eseguire anche «il passo dell'elefante».

### Perché?

- Utilizzare un ritmo a quattro tempi.
- Adattare il ritmo di marcia ad una determinata battuta di base.



## Gioco sull'accentuazione

**Cosa?** Si ripetono quattro battute, ma adottando accentuazioni diverse. Le battute non accentuate devono essere eseguite in maniera leggera e silenziosa, quelle accentuate marciando energicamente battendo i piedi. Oltre alla marcia è possibile scegliere altri tipi di movimento.

**Come?** L'insegnante propone la battuta di base con il tamburello. Oppure: CD 5, pezzo n. 10, Musica e Movimento, UFSPO.

### Perché?

- Ascoltare e poi riuscire a trasformare in movimento la battuta di base.
- Riuscire a porre gli accenti in un movimento.



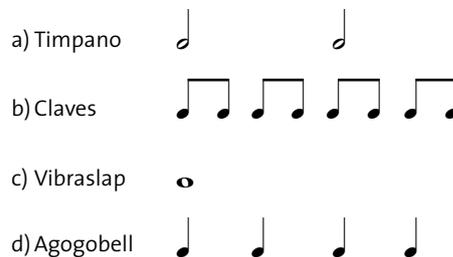
## Gioco delle pulsazioni

**Cosa?** Si utilizzano quattro strumenti diversi per presentare quattro tempi diversi; i quattro gruppi si muovono ognuno al tempo di uno strumento.

**Come?** Durante l'esecuzione un membro accompagna i movimenti del suo gruppo con il relativo strumento ritmico. Oppure: CD Musica e movimento, pezzo n. 10, Edizioni Ingold.

### Perché?

- Ascoltare ed individuare un tempo.
- Riuscire a differenziare tempi diversi.
- Muoversi in un gruppo contemporaneamente e con lo stesso tempo.



# La musica prende forma

► Per i ragazzi più grandi di scuola media inferiore e superiore, i giochi ritmici devono mantenere anche spazi di autonomia. I ritmi possono essere trovati e rappresentati all'interno del gruppo.

## Riempì la pausa

**Cosa?** I ragazzi ascoltano schemi ritmici diversi. Ad ogni tempo segue una pausa della stessa durata, che viene riempita trasformando in movimento il ritmo precedentemente ascoltato. Il movimento può essere proposto dall'insegnante, oppure anche trovato spontaneamente dai ragazzi.

Esempio di schema ritmico:



**Come?** Lo schema ritmico può essere prodotto con un tamburello. Oppure: CD 2, pezzo n. 1A, Musica e Movimento, UFSPPO.

### Perché?

- Imparare a conoscere tipi di tempo pari e dispari.
- Essere in grado di adattare la durata di un movimento alla lunghezza della misura ed adeguarsi ad una struttura ritmica.

## Gioco dell'alternanza dei tempi

**Cosa?** In successione continua si alternano ritmi a 3, a 4 ed a 6 tempi. Le singole sequenze hanno sempre una durata di otto tempi.

### Come?

- Movimento secondo le istruzioni oppure libera rappresentazione dei singoli tipi di tempo.

■ Utilizzazione di ausili didattici: CD 2, Musica e Movimento, brano n. 3, UFSPPO.

### Perché?

- Tradurre in movimento tre tipi di tempo.
- Porre accenti corretti nei tempi binari e ternari.

## Il gioco dell'autonomia

**Cosa?** Le singole parti del corpo vengono mosse sulla base delle relative lunghezze delle note. Le lunghezze delle note sono rappresentate da strumenti diversi.

**Come?** I ragazzi suonano gli strumenti. Oppure: CD 2, brano n. 16, Musica e Movimento, UFSPPO.

**Perché?** Essere in grado di muovere parti del proprio corpo indipendentemente l'una dall'altra.

Piedi



Mano destra



Mano sinistra



Capo



## Creare ed eseguire insieme i ritmi

► Dal punto di vista del contenuto, per il livello della scuola media inferiore e superiore, non è necessario lavorare con forme completamente nuove; tuttavia i giochi proposti saranno più elaborati e complessi. Inoltre è difficile motivare i bambini più grandi con musiche «fuori moda». Nonostante tutto, anche a questo livello può essere adottato

un accompagnamento «live». Però è necessario avere a disposizione e saper suonare alcuni strumenti a percussione (djembe, congas, bonghi ecc.), necessari allo scopo.

I ragazzi vengono stimolati in questi aspetti dell'educazione al ritmo:

- Trasformare in movimenti diversi tipi di tempi e di pause.

- Eseguire ritmi con tempi diversi.

- Riconoscere ed applicare beat ed off-beat.

- Sviluppare la capacità di suonare vari ritmi insieme e di muoversi secondo essi.

## Gioco polimetrico

**Cosa?** Un numero identico di battute (12 tempi) viene suddiviso seguendo ordini diversi (cioè con accenti su battute diverse). Ogni 12 tempi, si muove un gruppo alla volta utilizzando lo schema di base. Alla fine i quattro gruppi si muovono contemporaneamente.

**Come?** Un componente del gruppo produce l'accompagnamento con uno strumento ritmico oppure battendo le mani. Oppure CD Sport per adulti, brano n. 21, UFSPQ.

**Perché?** Suonare insieme ritmi diversi e muoversi al loro ritmo.



## Gioco del tempo

**Cosa?** Un tempo binario ( $\frac{4}{4}$ ) si alterna ad un tempo ternario ( $\frac{3}{4}$ ).

**Come?** L'insegnante accompagna con il tamburello.

Oppure: CD 5, brano n. 9, Musica e Movimento, UFSPQ.

**Perché?** Trovare forme motorie adatte ai tempi binari o ternari ed adattare ai ritmi proposti.



■ Tempo binario



■ Tempo ternario



## Interpretazione del ritmo

**Cosa?** Gli schemi ritmici vengono ripetuti sotto forma di eco. Nella ripetizione viene riprodotto lo schema ritmico.

**Come?** L'accompagnamento viene prodotto dall'insegnante o dall'allenatore. Oppure: CD 5, brano n.17, Musica e Movimento, UFSPQ.

**Perché?**

- Tradurre i modelli ritmici in un movimento adatto ad esso.
- Adattare il movimento al ritmo proposto.



## Gioco degli accenti

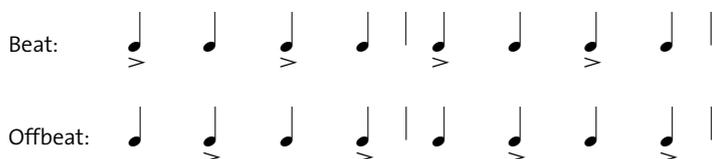
**Cosa?** Il brano suonato in quattro tempi mostra la differenza tra beat ed off-beat. Vengono suonati alternativamente 8 battute con l'accento sulla 1a e sulla 3a battuta (= beat) ed 8 battute con l'accento sulla 2a e sulla 3a battuta (off-beat).

**Come?**

■ I ragazzi trasformano in movimenti l'off-beat e trovano movimenti che possono essere eseguiti con accento sul beat e sull'off-beat.

■ L'accompagnamento viene eseguito dall'insegnante. Oppure: CD 5, Musica e Movimento, brano n. 7 UFSPQ.

**Perché?** Imparare a conoscere il significato di beat e di off-beat e riuscire a trasformarlo in movimento.



# Stimolare la creatività

► La ginnastica attrezzistica e la danza invitano costantemente alla libera interpretazione di ritmi e melodie. Gli allievi vanno stimolati a muoversi in tutta libertà.



## Frase ritmiche

**Cosa?** Si propone una frase ritmica. Segue poi una pausa nella durata della frase e viene ripetuto lo stesso ritmo.

**Come?** Durante la ripetizione, gli allievi si muovono secondo il ritmo precedentemente ascoltato. La pausa intermedia serve ad immaginare mentalmente il movimento. Brano n. 8, CD 6, Musica e movimento, UFSPO. Il ritmo viene proposto dall'insegnante.

### Perché?

- Adattare il movimento ad una struttura ritmica.
- Rappresentarsi mentalmente il movimento prima di eseguirlo (durante la pausa).
- Apprendere a sentire la lunghezza di una sequenza di movimenti.

**Variante:** lavorare con musiche melodiche.

## Giochi poliritmici

**Cosa?** Presentare cinque diversi schemi ritmici. Per ognuno trovare un modo di muoversi. Formare cinque gruppi che in seguito si muovono al ritmo della musica.

Esempio:

### Forma musicale

Ritmi

- A (con melodia)
- B (con melodia)
- C (ritmo dominante): per questo ritmo dominante tutti devono riprodurre in modo sincronizzato un movimento.

**Come?** Ritmi – A – B – C – A – B – C. Gioco n. 1, CD Giochi di movimento in musica, UFSPO/Sport degli anziani Svizzera, 2002/2003 (solo in tedesco).

**Variante?** Ogni gruppo può riprodurre ciascun schema ritmico.

**Perché?** Apprendere degli schemi motori da eseguire su diversi ritmi.



## Macchinari in funzione

**Cosa?** Una o più persone può riprodurre dieci ritmi con dei movimenti diversi (anche con l'ausilio di attrezzi). Occorre tuttavia seguire una sequenza logica (macchinario, catena, canone, ecc).

**Come?** Rappresentare un seguito logico (ad esempio macchinario, catena, ecc.). Gioco n. 12, CD Musica e movimento, UFSPO.

**Perché?** Eseguire un movimento che sfocia automaticamente in un altro.



## Interpretazioni

**Cosa?** Muoversi liberamente su una musica che si alterna (metrica, ritmica e lirica).

**Come?** Alternare movimenti ritmici/metrici a movimenti lirici/melodici. Gioco n. 34, CD 6 Musica e movimento, UFSPO.

**Variante:** eseguire il tutto con dei contrasti.

**Osservazione:** gli schemi motori ritmici spingono a spostarsi seguendo la melodia, invece di rimanere sul posto.

**Perché?** Sviluppare il senso dello spazio.



## Creare la musica

**Cosa?** Creare liberamente la propria musica seguendo determinate direttive.

**Come?** Gli allievi cercano di riprodurre delle caratteristiche di movimento proposte dal docente: umoristico, gioioso, stimolante (riproduzione ritmico/melodica individualmente o in gruppo).

**Varianti:**

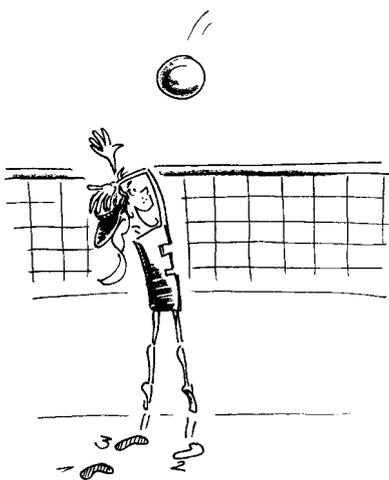
- varianti libere su un brano blues (12 battiti);
- seguire degli stimoli ritmici;
- interpretare la melodia.

**Perché?** Apprendere e sviluppare la capacità d'improvvisazione.



# Iamm-ta-tam

► In tutti gli sport è possibile servirsi del ritmo. Anche per facilitare l'acquisizione dei fondamentali tecnici nei giochi sportivi. L'obiettivo consiste nella formazione dei ritmi individuali di base.



## Pallavolo – Schiacciata

**Cosa?** Esercitare la rincorsa e lo stacco nella schiacciata. Successione dei passi: «sinistro-destro-sinistro-salto». L'ultimo passo viene eseguito senza guadagnare spazio in quanto il piede sinistro viene appoggiato accanto a quello destro.

### Come?

- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-tam-salto».
- Esercitazione dei passi di fronte alla rete senza palla.
- Sequenza dei passi con orientamento sulla palla: la palla viene tenuta in alto dall'allenatore e viene colpita nel punto più alto.

■ Infine l'esercizio viene eseguito colpendo la palla che viene lanciata od alzata.

### Perché?

- Esercitare la rincorsa e lo stacco ad un'altezza ottimale.
- Stacco verticale di fronte alla rete e ricaduta senza perdere l'equilibrio.



## Pallacanestro – tiro con due appoggi

**Cosa?** Esercitare gli ultimi due passi prima del canestro. Sequenza dei passi: «sinistro-destro -salto».

### Come?

- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-salto». La sequenza può essere proposta servendosi di cerchi posti a terra. Il pallone deve essere fatto rimbalzare sul primo passo.

■ Sopra un ostacolo: dopo la rincorsa, saltare una corda oppure una linea, ricadendo sul piede destro e poi staccando con il sinistro.

**Perché?** Evitare l'infrazione di passi.

## Pallamano – Finta laterale

**Cosa?** Ricaduta a piedi pari a sinistra di fronte al difensore. Passo veloce a destra e passo a sinistra in direzione della rete. Sequenza dei passi: «ricaduta a piedi pari – passo laterale a destra – stacco a sinistra».

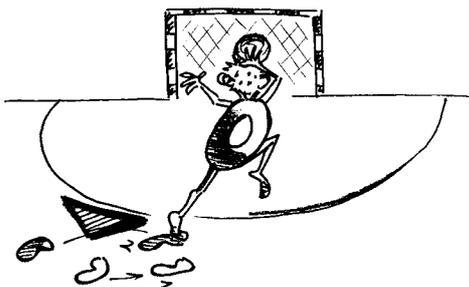
### Come?

- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-tam».
- La successione dei passi può essere insegnata senza il pallone anche ricorrendo a sussidi didattici (cerchi, paletti, plinto).
- Palleggiando: il pallone deve essere preso al volo prima di tornare a terra.

■ Esecuzione dopo un passaggio: il pallone deve essere preso al volo prima dell'atterraggio.

### Perché?

- Prendere il pallone al volo.
- Ricadere senza perdere l'equilibrio.
- Evitare l'infrazione di passi.



► Gli esercizi precedenti sono stati citati nell'articolo: «Iamm-ta-tam – Un ritmo per spiccare il volo (vedi «mobile» 1/02, pag. 10 ed 11). Gli esercizi sono previsti per atleti destrorsi che si servono dell'arto inferiore sinistro per staccare. Per gli

# Intensità massima

► Nella ginnastica agli attrezzi, gli esercizi di tensione di distensione possono includere la componente del ritmo. Un accompagnamento musicale permette di motivare gli allievi ad intensificare gli esercizi e a regolare il movimento.

## Oscillazione a due tempi

**Cosa?** Oscillazione ritmica a due tempi (ta-tam), tensione ad arco del corpo, slancio delle gambe prima del punto di inversione.

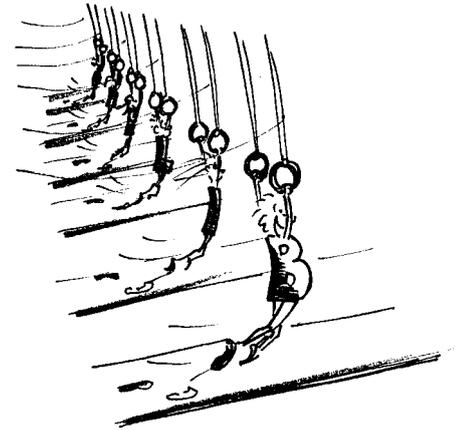
### Come?

- Con o senza musica (50-54 battute al minuto): seguire la battuta di base.
- Il maggior numero possibile di allievi oscilla in sincronia.

### Perché?

- Oscillazioni regolari a due tempi.
- Educare il senso del movimento, la capacità di strutturare e differenziare i movimenti.

**Variante:** saltare in sincronia sul trampolino o sul minitrampolino.



## «Iamm-ta-tam» per la ruota

**Cosa?** Effettuare dei saltelli ritmici di introduzione alla ruota: «destra-destra-sinistra». Infine, esecuzione della ruota: «mano sinistra-mano destra-piede destro».

### Come?

- Saltelli: assieme all'allenatore oppure al docente, eseguire dei saltelli in palestra con una scansione sonora: «iamm-ta-tam».
- Disegnare con il gesso le lunghezze dei passi sul tappeto ed eseguirli ritmicamente.

- Ruota: sostenere ritmicamente la ruota con saltelli preliminari: «iamm-ta-tam-mano-mano-piede-tam». Eseguire questo ritmo dopo una rincorsa.

### Perché?

- Prendere lo slancio necessario per la ruota servendosi di saltelli ritmici.
- Appoggiare mani e piedi in modo corretto dal punto di vista spazio-temporale.



## Percorsi di attrezzi

**Cosa?** Eseguire lo schema del movimento su quattro o otto battute di base rispetto alla musica. Sono particolarmente adatti percorsi con diverse possibilità che permettono rotazioni in avanti e all'indietro.

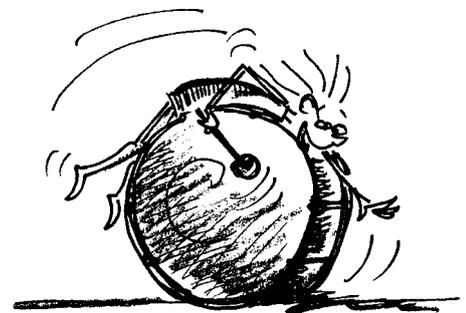
### Come?

- Inizialmente esecuzione di componenti del percorso con attrezzi senza accompagnamento musicale, ma con supporto acustico. Esempio: «uno-due-tre-quattro-rotazione-in piedi-otto».

- Accompagnamento con il tamburello: adattare il tempo alle esecuzioni.

### Perché?

- Dare una forma ritmica ai movimenti.
- Adattarsi ad un determinato ritmo di movimento.
- Ripetizione e variazione delle abilità.

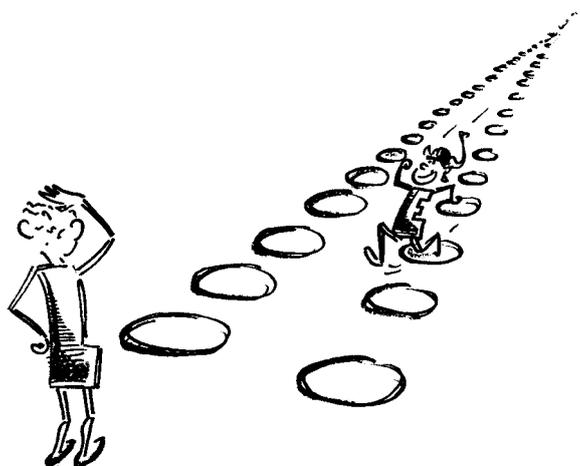


atleti mancini che per staccare si servono dell'arto inferiore destro, l'esecuzione è identica, ma con gli arti invertiti.

► **Nota:** Il tema viene trattato anche nella collana di manuali «Educazione fisica». Nel 4° volume (dalla quarta elementare alla prima media), nel 3° fascicolo, nelle pagine 13-16 vengono espone proposte di percorsi con attrezzi che si riferiscono al tema: rotazioni in avanti o all'indietro su attrezzi diversi.

# Con occhi e orecchie

► I movimenti delle discipline dell'atletica leggera sono chiaramente articolati dal punto di vista spazio temporale. Gli schemi ritmici si evidenziano nella corsa veloce o nella corsa ad ostacoli, ma anche nel salto in lungo, in alto oppure nei lanci.



## Corsa nei cerchi I

**Cosa?** Sprintare alla massima velocità.

**Come?**

- Proporre un percorso con una successione di passi servendosi di cerchi (particolarmente adatti sono i pneumatici di una bicicletta).
- Il numero dei cerchi aumenta (aumento della frequenza dei passi) o diminuisce (aumento della lunghezza dei passi) da percorso a percorso.
- Dopo il percorso con i cerchi, si continua con lo stesso ritmo di corsa, poi si frena lentamente.

**Perché?**

- Appoggio corretto dei piedi.
- Mantenere la stessa lunghezza dei passi alla massima velocità.

## Corsa nei cerchi II

**Cosa?** Saltare in lungo rapidamente.

**Come?**

- Stessa organizzazione dell'esercizio precedente.
- Le distanze tra i cerchi vengono aumentate da percorso a percorso.
- Gli allievi cercano la lunghezza individuale ottimale dei passi.
- Le distanze vengono aumentate fino a che possono essere superate solo con salti.

**Perché?**

- Esercitare successioni di passi lunghi e veloci.
- Sperimentare il passaggio da forme di corsa a forme di salto.



## Sprint con scatole di cartone

**Cosa?** Saltare degli ostacoli. Le scatole di cartone sono particolarmente adatte, perché i bambini hanno meno paura rispetto agli ostacoli veri e propri. È ovvio che, successivamente, ci si può allenare utilizzando gli ostacoli.

**Come?** Servendosi di scatole di cartone proporre un percorso ad ostacoli da superare, inizialmente, con un ritmo a tre tempi (tre passi tra gli scatoloni) ed in seguito con un ritmo a 4, 5 e 6 tempi a seconda della distanza tra gli scatoloni.

**Perché?** Favorire un passaggio dinamico dal penultimo all'ultimo appoggio a terra.



## Salto in alto in cerchio

**Cosa?** Esercitare su un arco di cerchio gli ultimi tre passi della rincorsa del salto in alto (salto a forbice o Fosbury Flop).

**Come?** Eseguire il percorso nelle due direzioni con la corretta sequenza dei passi (ritmo a tre tempi, utilizzare sempre la stessa gamba di stacco). L'ultimo salto viene eseguito superando una corda elastica oppure un'asticella ricadendo sul materassino per il salto in alto. L'allenatore oppure l'insegnante accompagna il salto scandendo il ritmo verbalmente o battendo le mani.

**Perché?** Ritmizzazione e corsa in curva per lo stacco nel salto in alto.



## Salto in lungo sul cassone

**Cosa?** Saltare in lungo staccando dall'elemento superiore di un cassone.

**Come?**

- Indicare gli ultimi due appoggi a terra sull'elemento superiore di un cassone (disposto nel senso della lunghezza).

- Inizialmente con tre passi, successivamente con cinque-sette passi di rincorsa.

**Perché?**

- Sperimentare il penultimo passo e lo stacco.

- Strutturare ritmicamente la rincorsa.



## Lanci con diversi passi

**Cosa?** Esercitare la rincorsa e la posizione di lancio. Sequenza dei passi: «sinistro-destro-sinistro» Il primo passo a sinistra è un passo di spinta, che è seguito dal passo di puntello per assumere la posizione di lancio (destro – sinistro).

**Come?**

- Inizialmente eseguire solamente gli ultimi tre passi. L'atleta si esercita insieme all'allenatore e con accompagnamento sonoro: «i-amm-ta-tam». Il braccio di lancio rimane esteso all'indietro.

- Il passo di spinta viene eseguito come per superare un «fosso», ad esempio un materassino.

- Infine si lancia con cinque passi di rincorsa con accompagnamento sonoro: «sinistra-destra-i-amm-ta-tam-lancio».

**Perché?**

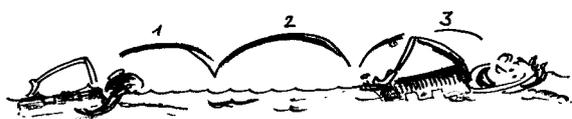
- Portare il corpo nella giusta posizione di lancio con gli ultimi passi.

- Passo di spinta dinamico.



# Alternare braccia e gambe

► Nel nuoto, gli arti superiori e gli arti inferiori non vengono utilizzati contemporaneamente e con lo stesso ritmo. Anche alla base delle strutture più precise dei movimenti delle varie nuotate ci sono schemi ritmici.



## Stile libero – bracciata

**Cosa?** Esecuzione di una bracciata della nuotata a stile libero a tre tempi (vedi figura). Immersione delle mani (1), fase di trazione e di pressione (2), portare il braccio fuori dell'acqua ed in avanti (3).

**Come?**

■ In acqua darsi un ritmo parlando o «cantando» mentalmente.

■ Il ritmo viene dato dall'insegnante o dall'allenatore battendo un oggetto di metallo contro la scaletta di metallo della piscina.

■ Eseguire il movimento del braccio a secco.

**Perché?**

■ Perfezionare la coordinazione della bracciata.

■ Nuotare con regolarità a stile libero.

## Delfino – Due battute di gambe per una bracciata

**Cosa?** Coordinazione del movimento di esecuzione della nuotata a delfino: due battute di gambe per ogni bracciata.

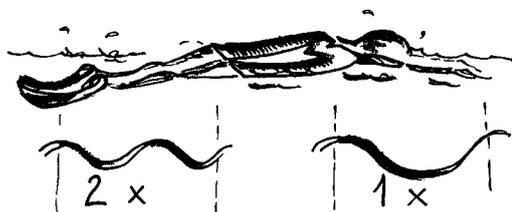
**Come?**

■ Inizialmente esercitarsi a secco.

■ Nuotare a delfino con un solo braccio. L'altro braccio rimane esteso in avanti.

■ Nuotare al rallentatore con le pinne.

■ Delfino 3-3-3 (tre bracciate con il sinistro, tre con il destro, tre bracciate con entrambe le braccia).



■ L'immersione e la fase di spinta della bracciata sono scandite acusticamente battendo sulla scaletta di metallo. Gli allievi cercano di regolare il ritmo della bracciata sulle due battute di gambe. Importante: la bracciata inizia e termina in avanti, ovvero non ci sono pause quando le braccia escono dall'acqua!

**Perché?** Migliorare la coordinazione «bracciata – battuta di gambe» nella nuotata a delfino.

## Rana – Bracciata e colpo di gambe

**Cosa?** Esercitazione della sequenza «bracciata - colpo di gambe - fase di scivolamento».

**Come?**

■ Gli allievi accompagnano verbalmente la tecnica dell'insegnante: «e colpo di gambe – e colpo di gambe»; «e» significa: raccogliere le gambe, alzare il capo e respirare, bracciata; «colpo di gambe» significa: eseguire il colpo di gambe, immergere il capo in acqua, espirare e portare le braccia in avanti, poi segue la fase di scivolamento.

■ Con la tavoletta: parlarsi sott'acqua. Quando si pronuncia «e» viene fatto emergere il capo dall'acqua e si inspira, senza eseguire la bracciata.

■ Eseguire il movimento senza tavoletta con bracciata completa.

**Perché?**

■ Coordinare «colpo di gambe – respirazione».

■ Prolungare la fase di scivolamento.



## Stile libero – Bracciata

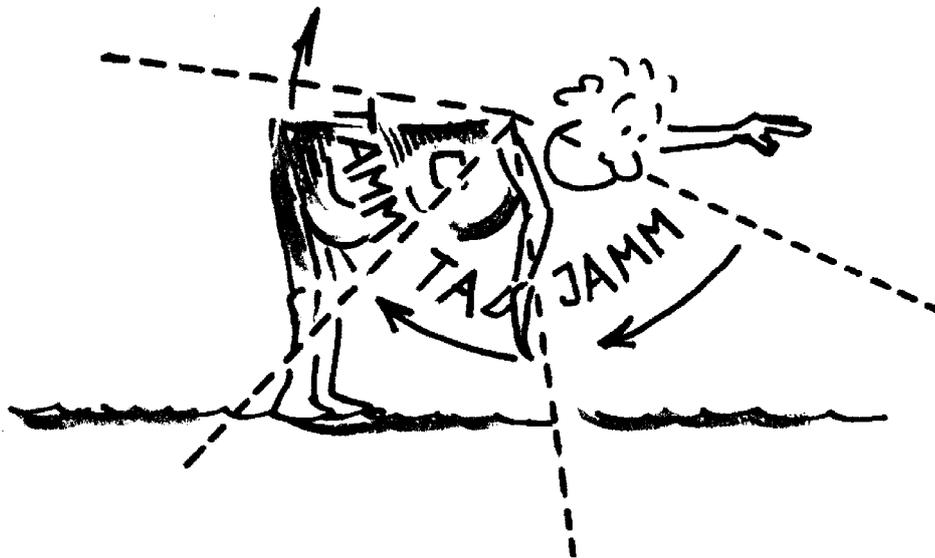
**Cosa?** Esercitare lo schema di trazione e di spinta della nuotata a stile libero.

**Come?**

■ Accompagnare lo schema trazione-pressione con il ritmo «i-amm-ta-tam». «i-amm»: inizio del movimento di trazione (davanti alla spalla). «ta»: inizio del movimento di pressione (sotto la spalla). «tam»: veloce emersione di braccia (in avanti partendo dalla coscia).

■ All'inizio, la bracciata viene eseguita con un solo arto. L'altro rimane esteso.

**Perché?** Tenere conto di come viene accelerato il movimento in una bracciata.



### Mediateca

CD

■ **CD 1-7 Musica e movimento**

Tem: basi teoriche, giochi impostati sul movimento, brani musicali completi per preparare ed improvvisare. Vivere delle esperienze temporali, dinamiche e formali ed esprimere la propria spontaneità.

Per ordinazioni: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

■ **Giochi di movimento in musica (sport degli anziani)** (solo in tedesco)

15 giochi impostati sul movimento e accompagnati dalla musica invitano alla spontaneità.

Per ordinazioni: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

■ **Bewegungsspiele mit Musik (bambini e lezione di educazione fisica)**

Quindici giochi in movimento motivano i bambini a trovare le risposte attraverso lo stimolo esterno della musica.

Per ordinazioni:

Edizioni Ingold, 3360 Herzogenbuchsee, [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

**Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):**

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

**Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:**

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

**Inviare per posta o per fax a:** Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)