

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**L'utilizzo della musica e della danza nella scuola primaria come mezzo di
sviluppo della motricità e dell'espressività e come attività di prevenzione della
sedentarietà infantile**

Relatore: Prof. Pagano Francesco

Laureando: Dal Cason Marina

N° di matricola: 1236065

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUZIONE | 2 |
| 1. SUONO, UDITO E MUSICA | 4 |
| 1.1 Caratteristiche del suono | 4 |
| 1.2 Anatomia | 4 |
| 1.3 Musica e cervello | 6 |
| 1.4 Percezione del ritmo | 7 |
| 1. LA MUSICA A SCUOLA | 10 |
| 2.1 Effetti della musica | 10 |
| 2.2 Effetti sulle prestazioni motorie | 15 |
| 3. MUSICA E DANZA | 28 |
| 3.1 I brani musicali adatti | 28 |
| 3.2 Attività motoria con la musica | 29 |
| 3.2.1 Percorso ad ostacoli | 30 |
| 3.2.2 Specchio | 30 |
| 3.2.3 Gioco delle sedie | 31 |
| 3.2.4 Statue | 32 |
| 3.3 Attività motoria attraverso la musica | 32 |
| 3.3.1 Gioco di interpretazione | 33 |
| 3.3.2 Marcia | 33 |
| 3.3.3 gioco dei passaggi | 34 |
| 3.3.4 Gioco della copia fedele | 34 |
| 3.4 Danza a scuola | 35 |
| 3.4.1 Obiettivi funzionali | 36 |
| 3.4.2 Obiettivi cognitivi | 38 |
| 3.4.3 Obiettivi relazionali | 42 |
| 3.5 La coreografia | 43 |
| 3.5.1 Creare una coreografia | 44 |
| 3.6 Ritorno alla calma | 45 |
| 4. DANZA E SVILUPPO INTEGRALE DEL BAMBINO | 47 |
| 4.1 Danza creativa e sviluppo integrale del bambino | 47 |

INTRODUZIONE

Alla base di questo studio vi è l'analisi delle caratteristiche dei suoni e della musica e dei loro effetti quando inseriti nei programmi di educazione fisica nelle scuole dell'infanzia ed elementare. In particolare, si pone l'attenzione sullo sviluppo motorio e sul miglioramento delle prestazioni motorie degli studenti. Inoltre mette in luce quanto, in passato, sono stati carenti in quantità gli studi e gli utilizzi effettivi di questa pratica.

La motivazione che mi ha spinto ad approfondire tale tema ha una natura del tutto personale. L'interesse nei confronti degli effetti motori è stato influenzato e sicuramente incentivato dalla mia esperienza in quanto sono una ballerina di livello internazionale e insegnante di danza sportiva, che mi ha permesso di entrare in contatto con individui con età compresa tra i 4 e 10 anni che avevano un'esperienza musicale molto limitata.

L'obiettivo di questa tesi di laurea è quello di fornire un'analisi accurata dei dati raccolti, mettendone in evidenza gli ambiti principali su cui la musica agisce se abbinata al movimento. L'elaborato, in questo modo, mira a proporre delle alternative ai giochi e alle attività che solitamente vengono fatti eseguire al gruppo classe.

La tesi è articolata in tre capitoli: nel primo capitolo viene fornita un'introduzione degli elementi che caratterizzano il suono, delle particolarità anatomiche che indicano i processi che riguardano l'ascolto e le modalità di percezione del suono. Nel secondo capitolo ci si occupa di analizzare alcuni studi che riguardano gli effetti motori del movimento associato alla musica e che confrontano i programmi standard di educazione fisica con quelli in cui è inserita la musica. Il terzo capitolo, infine, si concentra sull'applicazione pratica della musica e dell'inserimento di una forma diversa di movimento: danza. Vengono illustrati infatti dei giochi che non influiscono soltanto sullo sviluppo motorio ma anche sulla creatività degli studenti.

Grazie a questo lavoro è stato possibile analizzare alcuni importanti effetti motori legati all'abbinamento di musica e movimento durante le lezioni di educazione fisica a scuola, risultati che saranno esposti dettagliatamente nelle conclusioni finali di questa tesi.

1. SUONO, UDITO E MUSICA

1.1 Caratteristiche del suono

Il suono consiste in onde pressorie (onde sonore) che si propagano attraverso l'aria e l'acqua, cioè attraverso dei conduttori. A differenza dei rumori, il suono è composto da oscillazioni programmate che seguono un certo schema, propagandosi in modo regolare.

Per analizzare i suoni si utilizzano quattro parametri: altezza, intensità, durata e timbro.

L'altezza dipende dalla vibrazione del corpo che genera il suono, infatti con questo parametro è possibile distinguere i suoni alti (o acuti) da quelli bassi (o gravi). Questo particolare parametro si misura in Hertz (Hz – misura vibrazione/secondo) e il nostro orecchio riesce a percepire suoni compresi tra i 20 e i 2000 Hz di frequenza.

L'intensità del suono invece dipende dalla forza utilizzata per far vibrare il corpo, dipende perciò dall'ampiezza della vibrazione e si misura in decibel (Hb). Questa qualità è strettamente correlata con la dinamica della musica e per descriverlo vengono utilizzati gli aggettivi pianissimo e fortissimo.

La durata del suono è il parametro che ci permette di misurare il tempo per il quale il suono rimane percepibile dal nostro orecchio. Si misura in secondi (s) ed è misurabile grazie alla pulsazione ritmica.

Infine il timbro è detto il “colore” del suono in quanto ci permette di distinguere da che corpo è stato emanato il suono. Questo parametro dipende dai suoni armonici¹.

1.2 Anatomia

L'essere umano è inondato continuamente da suoni provenienti dal mondo esterno, ma come essi vengono percepiti? Come vengono elaborati dal cervello e dall'orecchio? E' opportuno quindi analizzare gli aspetti anatomici dell'apparato uditivo e del suo funzionamento, per capire come vengono percepiti i suoni e come essi arrivano successivamente al cervello.

¹Quando si fa vibrare una corda, si produce un suono che noi percepiamo e che è prodotto da un suono fondamentale che determina l'altezza e da altri suoni secondari, tra cui quelli armonici che ne determinano il timbro. Quest'ultimi sono più deboli rispetto al fondamentale e sono quindi meno udibili, ma ugualmente fondamentali in quanto dalla loro intensità è possibile percepire la differenza di timbro.

L'orecchio è anatomicamente suddiviso in: orecchio esterno, orecchio medio e orecchio interno.

L'orecchio esterno comprende il padiglione auricolare che circonda il meato acustico esterno (il condotto uditivo esterno), proteggendolo e facendo in modo che i suoni si dilazionano verso l'interno dell'orecchio favorendone la propagazione alla membrana del timpano.

L'orecchio medio è rappresentato da uno spazio pieno d'aria, detto cavità timpanica, che è separata dal condotto uditivo esterno, mentre comunica con il rinofaringe. La tuba uditiva collega la cavità timpanica con il rinofaringe ed è un condotto lungo 4 cm che decorre entro il canale muscolo-tubarico.

I recettori per l'equilibrio e per l'udito sono posti nell'orecchio interno, nelle pareti del labirinto membranoso, detto endolinfa. Il labirinto osseo racchiude e protegge il labirinto membranoso e tra i due scorre la perilinfa. Il labirinto osseo può essere suddiviso in: vestibolo, canali semicircolari e coclea. Per quanto riguarda l'udito, le formazioni e gli spazi aerei dell'orecchio esterno e dell'orecchio medio hanno il compito di captare i suoni e trasmetterli alla coclea. Importanti sono le ossa contenute nella cavità timpanica, dette ossicini dell'udito: il martello, l'incudine e la staffa. Le vibrazioni della membrana timpanica convertono le onde sonore che arrivano all'orecchio in movimenti meccanici. Questi movimenti fanno vibrare il martello che, collegato all'incudine, fanno vibrare anche quest'ultimo portando alla vibrazione finale della staffa. Il movimento della staffa viene trasmesso ai liquidi dell'orecchio interno sotto forma di variazioni pressorie. Grazie a questa catena di ossicini il movimento della membrana timpanica procede verso l'interno.

Ecco dunque che il suono viene percepito dall'orecchio esterno e, attraversando il condotto uditivo, entra in contatto con la membrana del timpano che lo amplifica.

Le onde sonore vengono trasformate in sensazione uditiva attraversando diverse fasi. L'onda sonora arriva alla membrana del timpano, la quale muovendosi provoca lo spostamento degli ossicini uditivi. Il movimento dell'ultimo ossicino uditivo (staffa) al livello della finestra ovale determina un'onda di pressione sulla perilinfa del condotto vestibolare. Quest'onda pressoria provoca la distruzione della membrana basilare rivolta verso il condotto timpanico. Quest'ultima vibrazione porta alla stimolazione delle cellule capillate e al rilascio del neurotrasmettitore. Infine le informazioni sensitive

riguardanti la frequenza e l'intensità della stimolazione vengono veicolati dal ramo cocleare verso la zona del cervello, prima al tronco cerebrale e poi alla corteccia uditiva (primaria e secondaria) che si trova nel lobo temporale. (F. Martini et al. 2019)

1.3 Musica e cervello

Ogni parte della corteccia è riservata a una funzione specifica e può essere considerata come un micro-cervello, detto modulo. Quest'ultimo è specializzato nell'elaborazione di informazioni particolari. Per Howard Gardner² la musica è una cosa a sé e infatti la considera come emanazione di un'intelligenza distinta. Considerando ciò che lo psicologo sostiene quindi si può dire che la musica possiede un substrato cerebrale a essa riservato. Tuttavia ci sono persone, i cognitivisti, che sostengono la posizione opposta a quella di Gardner, considerando invece la musica come un esercizio d'intelligenza, come un riflesso del funzionamento generale del cervello umano. In questo modo la musica metterebbe in gioco una serie di attività o comportamenti di elaborazione che partecipano anche ad altre funzioni, più o meno essenziali per la sopravvivenza umana. Questa è definita ipotesi parassitaria. Per scegliere se affidarsi a quest'ultima ipotesi o all'ipotesi modulistica di Gardner è necessario ricorrere alle neuroscienze. E' infatti grazie a questa scienza che si è potuto definire che nel lobo temporale risiede un circuito neuronale che si attiva solo quando si presenta uno stimolo prodotto dalla musica. Ciò evidenzia l'estrema specializzazione di questa parte del cervello per la musica.

I lobi temporali destro e sinistro evocano esperienze musicali e ciò evidenzia sia l'influenza dell'ambiente musicale circostante sia l'importanza della specializzazione che il cervello raggiunge per le esperienze di tipo musicale.

A partire dalle prime scoperte sulla modularità del cervello è sorto il problema della localizzazione della musica. Alcuni studi hanno evidenziato il contributo dell'emisfero sinistro mentre altri dell'emisfero destro. Tra tutti, lo scenario più verosimile è rappresentato dall'ipotesi che la facoltà musicale si fonda su moduli relativamente indipendenti tra loro e dunque non collocati in una sola area. Nel momento in cui viene

² Howard Gardner (Scranton, 11 luglio 1943) è uno psicologo e docente statunitense, conosciuto per la sua teoria sulle intelligenze multiple, con la quale identifica 6 facoltà umane: intelligenza linguistica, musicale, logico-matematica, spaziale, cinestetico-corporea, personale.

riprodotto un brano musicale, il cervello dell'ascoltatore lo percepisce seguendo delle procedure. Inizialmente opera un'analisi strutturale delle variazioni in sequenza delle altezze dei suoni, detta organizzazione della melodia. In parallelo, compie un'analisi delle particolarità temporali detta organizzazione temporale. Queste due entità sono da considerare come indivisibili. Durante l'analisi strutturale si identificano tre tipi di trasformazione:

- l'identificazione del profilo, definito dal cambiamento di traiettorie di altezza del suono che avviene nelle aree temporali dell'emisfero destro.
- l'identificazione degli intervalli. L'individuazione del profilo si trasmette poi alle strutture dell'emisfero sinistro per essere definita in termini di intervalli, cioè spazi che si frappongono tra due suoni consecutivi. L'informazione melodica, che viene definita nell'emisfero destro, viene collocata nelle aree frontali di quest'ultimo per conservarla in memoria.
- l'identificazione delle tonalità. L'emisfero sinistro invece è fondamentale in quanto da esso sembra dipendere la codificazione tonale dell'altezza del suono.

Per quanto riguarda il percorso temporale, si individuano due livelli principali di organizzazione: la metrica, che fa riferimento alla musica, e il ritmo, che è riferito alle durate relative. (I. Peretz, 2015)

1.4 Percezione del ritmo

Quando si parla di musica ciò che ci viene in mente è il ritmo, il suono e il movimento che automaticamente noi riusciamo ad associare. Il ritmo è una correlazione tra il suono, il tempo e il movimento. Fin da bambini il senso del tempo ci appartiene ma può essere relativo e lo si scopre un po' alla volta. Il tempo viene scandito dal ritmo, il quale può essere visualizzato e percepito. Tutti noi nella quotidianità interagiamo con diversi ritmi, tra questi c'è il ritmo dell'alternanza di giorno e notte, delle stagioni, il ritmo di un treno sulle rotaie ma anche il ritmo percepito trascinando la mano sulle "righe" dei termosifoni. Da ciò possiamo capire che il tempo lo possiamo percepire attraverso il movimento sul nostro corpo e con il nostro corpo. La ritmicità si può percepire anche attraverso giochi e movimenti. Ad esempio il battito del cuore ha un ritmo inconscio, la respirazione può essere sia inconscia che controllabile mentre la camminata è un

momento comandato dai muscoli che con il tempo diventa automatico. Muscoli sono creati per i movimenti e il ritmo produce movimento. In conclusione si può dire che il ritmo ha bisogno di spazio e tempo predefinito, determinato dall'inizio e dalla fine del movimento. Importante è quindi l'utilizzo dell'esercizio e del gioco. Ciò ci consente di produrre un pattern regolare rappresentandolo attraverso il movimento. Essendo che il ritmo e il movimento sono correlati, entrambi devono essere regolati con il controllo dei muscoli e della forza. Il gioco è fondamentale per lo stimolo della creatività ma allo stesso tempo deve essere sviluppato all'interno di regole ben precise, senza mettere in esame il gruppo di bambini coinvolto nell'attività. Il regolamento del gioco può non soddisfare più l'esigenza creativa e per questo l'insegnante, che deve mantenere la propria autorità nel gruppo, sarà portato a modificarlo, condividendo le nuove linee guida con la classe.

La percezione del ritmo dipende dalla velocità con cui viene ripetuto il pattern: velocemente o lentamente.

Durante le fasi di silenzio vengono rielaborate le informazioni ma può essere percepito in modi diversi: come un momento di attesa, come un momento di assestamento, come un vuoto o come un silenzio significativo.

Spesso il ritmo viene offuscato dalla melodia, è perciò fondamentale isolarlo ed ognuno può cogliere punti diversi del ritmo stesso. Infatti ciò che può far cambiare la percezione del ritmo è lo stesso suono prodotto da diversi strumenti, così come la posizione nello spazio cambia la percezione psicologica. Si possono proporre quindi gare ritmiche e melodiche, come anche giochi di ripetizione/imitazione, di ascolto, di disciplina, di disciplina e abilità, di invenzione e di improvvisazione.

Un altro aspetto importante del gioco è l'utilizzo dello spazio che può essere dilatato o meno, come il tempo che se contratto porterà l'attività ad essere più rapida nel cercare le soluzioni al gioco. Dilatare o contrarre il tempo in proporzione, serve a far capire la struttura interna del pattern ritmico. Con l'aiuto del metronomo/cronometro, sarà più facile per l'insegnante gestire il tempo, la sua scansione e il ritmo.

Il tempo può essere relativo ma allo stesso tempo regolare. All'inizio dell'attività il metronomo sarà il maestro poi si coinvolgeranno i bambini nell'attività i quali diventeranno i protagonisti attenti al controllo del tempo.

Quest'ultimo può essere indefinito, lento, veloce, in 4/4 o in 3/4; inoltre il tempo può da

indefinito regolarizzarsi quando un movimento predefinito diventa sciolto e regolare.

In conclusione, giochi ed esercizi servono a sviluppare e migliorare le capacità dei ragazzi: memoria, ragionamento, logica, capacità analitica/interpretativa, coscienza del tempo e del suo aspetto ritmico sia individualmente che in gruppo. (A. D'Alpaos, 2017)

2. LA MUSICA A SCUOLA

2.1 Effetti della musica

La musica è presente in ogni aspetto della vita di una persona, sul posto di lavoro, come al centro commerciale. Gli effetti della musica sono stati studiati in diversi settori di interesse, in particolare nello sport e nell'esercizio fisico.

Karageorghis, Terry e Lane hanno condotto molte ricerche riguardo la musica in questi ambiti. Hanno effettuato studi che riguardavano gli effetti della musica motivazionale, cioè che stimola l'attività fisica, asincrona, cioè priva di sincronizzazione consapevole tra il ritmo musicale e il movimento associato.

Includendo lavori eseguiti in passato e revisioni della letteratura, sono stati individuati quattro elementi che contribuiscono alle caratteristiche motivazionali di un brano musicale:

- la risposta ritmica che è la risposta agli elementi ritmici della musica che suscitano nella persona una risposta corporea;
- la musicalità che è la risposta agli elementi musicali legati all'altezza, tra queste l'armonia e la melodia;
- l'impatto culturale che definisce quanto la musica è fondamentale all'interno della società;
- l'associazione che indica quanto il corpo è sollecitato ad attivarsi udendo la musica.

Tra questi fattori la risposta ritmica ha influenzato maggiormente le risposte corporee, al contrario dell'associazione che è stata la meno incidente.

Karageorghis, insieme ad altri studiosi, ha concluso che la musica motivazionale asincrona porta al verificarsi di tre risposte psicofisiche: controllo dell'eccitazione, riduzione della valutazione dello sforzo percepito e miglioramento dell'umore. Successivamente hanno fornito delle linee guida per facilitare la prescrizione di musica

per avere un impatto sull'esercizio fisico, studiando così successivamente gli effetti prodotti dai brani musicali.

Per questo, ai clienti di un centro benessere, è stato chiesto di rispondere a un questionario per la valutazione del tipo di musica riprodotta nei locali. I risultati dell'analisi hanno evidenziato che i membri del centro benessere prediligevano l'ascolto di tracce musicali forti, che fosse in levare e motivanti per l'allenamento.

Altri studi sono stati invece effettuati per verificare la correlazione tra frequenza cardiaca e tempo della musica. La ricerca è stata svolta su un gruppo di studenti universitari ai quali era stato chiesto di scegliere i tre artisti preferiti di ognuno e di ascoltarli durante la camminata su un tapis roulant posto a tre livelli di intensità. I ragazzi dovevano indossare inoltre un cardio frequenzimetro.

E' emerso che la maggior parte degli studenti preferiva una musica a ritmo sostenuto che portava all'aumento dell'intensità del carico di lavoro. Analogamente, Copeland e Franks hanno eseguito ricerche che mettevano a confronto la musica lenta e morbida con un genere musicale più veloce e in levare. I risultati hanno indicato che il gruppo di persone che ascoltava la musica lenta, mostrava in genere una frequenza cardiaca più bassa rispetto a chi ascoltava una musica a ritmo sostenuto. Sebbene i ricercatori abbiano effettuato studi relativi ai comportamenti di chi pratica attività fisica in ambienti commerciali, poche sono le ricerche condotte nell'ambito dell'educazione fisica.

Ciò è sorprendente in quanto la musica è un elemento incluso nell'offerta formativa nelle scuole pubbliche, soprattutto in quelle primarie e gli studenti potrebbero rappresentare probabilmente il maggior numero di potenziali partecipanti alle attività sportive della città.

Uno dei rari test è quello condotto da Deutsch che ha studiato gli effetti della musica su

studenti di età elementare sottoposti al test PACER³. Al test parteciparono studenti di quarta e quinta elementare, 37 maschi e 32 femmine.

Con l'aiuto del Cooper Institute avevano prodotto un cd con tre versioni del test: a tempo musicale più veloce, a tempo musicale lento e una versione senza musica. I risultati avevano evidenziato che i punteggi del PACER aumentavano quando veniva somministrata musica: i maschi prediligevano una musica a tempo rallentato mentre le femmine quella a tempo più veloce. Importante era anche la risposta ludica degli studenti e dal test è emerso che con la musica l'attività risultava più piacevole.

Tuttavia, sebbene la musica suscitò risposte comportamentali negli studenti, la maggior parte delle volte viene utilizzata principalmente per la routine di esercizi fisici, inoltre i comportamenti degli alunni durante l'intera lezione non sono stati analizzati. Per questo motivo, è stata effettuata una ricerca con lo scopo di esaminare gli effetti dell'uso della musica sui tassi di attività fisica dei bambini nelle scuole elementari durante le lezioni di educazione fisica.

Lo studio è stato effettuato in una scuola elementare situata nelle pianure meridionali degli Stati Uniti e i partecipanti erano 115, 48 maschi e 67 femmine. L'insegnante proponeva a tutti gli alunni la stessa tipologia di lezioni: una fase introduttiva, successivamente un'attività di fitness, una parte corposa di lezione destinata al focus della giornata e infine si procedeva con il gioco. Durante l'attività introduttiva ci si concentrava su degli esercizi di riscaldamento per i gruppi muscolari maggiori, in quanto generalmente gli alunni prima della lezione di educazione fisica trascorrevano molte ore seduti al banco. L'attività successiva era quella riguardante il fitness, che aveva una durata di circa 7 minuti e si concentrava soprattutto sullo sviluppo della forma fisica. La parte cui il maestro destinava più tempo era quella in cui ci si concentrava sullo sviluppo della flessibilità, della forza muscolare e della resistenza

³ Il Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) è un test progettato per misurare la capacità aerobica. L'obiettivo di questo test è quello di correre il più a lungo possibile, mantenendo invariato uno specifico ritmo.

cardiovascolare, comprese tutte le loro componenti. Questa fase della lezione durava 12-15 minuti e soltanto gli ultimi 5 minuti la classe poteva giocare e quindi passare all'attività conclusiva della lezione.

Per la misurazione degli effetti della musica nell'attività motoria è stato utilizzato il pedometro⁴, uno strumento pratico, facile da usare e conveniente. E' inoltre uno strumento affidabile e valido per questo tipo di misurazione.

Gli studenti hanno partecipato a tre lezioni di educazione fisica di 30 minuti a settimana, in cui nella prima è stato spiegato agli alunni come utilizzare e azzerare il contapassi e nelle due successive è avvenuta la raccolta dei dati. Al termine delle lezioni gli studenti erano tenuti a compilare un foglio in cui si registravano tutti i risultati ottenuti, il cui accesso era riservato all'insegnante. I dati raccolti si riferivano a due gruppi classe in cui l'attività veniva svolta sia con che senza l'ausilio della musica. In una classe veniva svolta un'attività con l'utilizzo del frisbee, mentre l'altra classe era soggetta ad un'attività più aerobica di camminata. Nel corso della lezione con la musica, solo durante la spiegazione delle istruzioni non veniva riprodotta nessuna traccia musicale, in modo che questa risultasse più chiara.

Dopo aver analizzato i dati raccolti, questo studio ha evidenziato che i tassi di attività fisica erano molto più alti quando veniva utilizzata la musica durante la lezione. E' stato inoltre riscontrato un effetto ulteriormente positivo grazie all'interazione tra l'uso della musica e il tipo di attività, con la musica che aumentava il suo effetto man mano che l'attività passava da quella più tranquilla della camminata a quella più vigorosa del frisbee.

Ciò implica che sarebbe opportuno utilizzare, da parte degli insegnanti, della musica per l'apprendimento della propria materia, per rendere il programma più vario. Inoltre uno dei risultati potenzialmente più significativi è stato riscontrato nell'interazione tra

⁴Il pedometro, detto anche contapassi, è un dispositivo che ha la funzione di contare i passi che vengono effettuati da una persona.

musica e attività. Questo può portare ad un miglioramento nell'organizzazione della lezione, includendo attività con maggiore intensità (Keven Prusak et al. 2015).

Sebbene la musica sia molto importante per aumentare l'intensità dell'attività motoria degli studenti, essa può aiutare anche i bambini ad eseguire i movimenti con maggiore destrezza, favorendo così lo sviluppo motorio.

Molti sono i vantaggi offerti dalla combinazione tra movimento e musica al processo educativo: in modo piacevole e creativo vengono messi in contatto i bambini con gli elementi fondamentali della musica e contemporaneamente viene favorito l'apprendimento motorio, facendo eseguire con maggiore facilità, efficienza e precisione i movimenti. Inoltre, i programmi motori accompagnati dalla musica migliorano la concentrazione degli alunni e lo sviluppo di abilità necessarie in futuro per l'apprendimento di sport che richiedono movimenti specifici. Nel passato sono state eseguite delle ricerche che si sono concentrate principalmente sull'educazione prescolare e hanno evidenziato che l'utilizzo della musica porta, oltre che ad uno sviluppo motorio migliore, ad una maggiore capacità ritmica, ad uno sviluppo cognitivo maggiore e ad un miglioramento della percezione spaziale.

Molti studiosi hanno sostenuto in passato che l'abilità ritmica negli alunni della scuola elementare può essere implementata grazie all'utilizzo della musica durante la prima fase di riscaldamento della lezione. Questo dimostra che per promuovere le capacità motorie degli alunni, gli esercizi ritmici possono essere applicati anche ad alunni frequentanti le classi più alte delle scuole elementari. Ciò infatti è in linea con l'idea che lo sviluppo motorio è legato al sistema nervoso centrale e, nel contempo, alla maturazione e all'attivazione di meccanismo di controllo motorio. Infatti, come enunciato in studi precedenti, lo sviluppo motorio umano e le funzioni cognitive procedono di pari passo.

Inoltre, studi passati hanno dimostrato che ritmi con struttura più regolare venivano riprodotti meglio attraverso i movimenti, rispetto all'utilizzo di ritmi irregolari. Oltre a

ciò, ritmi semplici possono essere utilizzati nell'attività motoria con bimbi più piccoli, di età compresa tra i 6 e gli 8 anni, mentre ritmi più complessi possono essere utilizzati con alunni più grandi, sempre frequentanti la scuola elementare.

2.2 Effetti sulle prestazioni motorie

Sebbene queste attività risultino essere piacevoli per gli studenti e facili da organizzare, in quanto non richiedono attrezzature particolari, i programmi nazionali di educazione fisica riducono al minimo il tempo di utilizzo della musica per l'educazione al movimento nella classi più alte delle scuole elementari, a favore di giochi e sport differenti.

Come detto in precedenza, l'associazione tra movimenti e musica contribuisce in maniera significativa allo sviluppo motorio dei bambini.

Dimitrios Kyriazis, Eva Pavlidou, Vassilis Barkoukis e Eleni Fotiadou hanno effettuato uno studio che proponeva di sviluppare un programma di musica e movimento e di valutarne l'efficacia nel migliorare le capacità motorie degli alunni della scuola elementare. A questo studio hanno partecipato sette scuole, tre appartenevano al gruppo di intervento e le restanti quattro al gruppo di controllo. Il campione era composto da 245 alunni (122 maschi e 123 femmine), tutti frequentanti scuole elementari, che risiedevano in una città della Grecia settentrionale. Ad ogni partecipante è stato chiesto di eseguire i due test di competenza motoria Bruininks-Oseretsky (BOT-2). Il Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency 2nd edition è un pacchetto di test che ha lo scopo di fornire un quadro completo delle abilità motorie fini e grossolane nei bambini di età prescolare e nei ragazzi tra i 4 e i 21 anni. Tra le abilità motorie prese in esame sono presenti la coordinazione manuale, la coordinazione corporea, la forza e l'agilità. L'intero pacchetto di test, somministrati tutti in uno stesso momento, ha una durata di circa 1 ora, tuttavia è stata studiata la validità e l'affidabilità di queste

valutazioni e ciò ha evidenziato che anche la somministrazione di un test alla volta (10-15 minuti) per i diversi ambiti analizzati, conduce ugualmente ad un risultato ottimale. Nello studio condotto dai quattro ricercatori citati sopra, sono stati selezionati in particolare due item relativi alla coordinazione ritmica, per esaminare l'efficacia del programma di intervento musica-movimento sulle abilità motorie degli alunni.

Il primo test a cui sono stati sottoposti gli studenti del gruppo d'intervento era il 6° item della categoria "coordinazione degli arti superiori", in cui gli alunni dovevano palleggiare con una pallina da tennis a mani alterne, mentre il secondo test era il 2° item della categoria "velocità della corsa e agilità" del BOT-2, in cui era chiesto agli studenti di compiere un passo laterale su una trave di 8 cm in 15 secondi. Lo scopo del primo test era quello di puntare al maggior numero di palleggi, mentre il focus del secondo era quello di compiere il maggior numero di passi entro il tempo stabilito, che venivano considerati corretti solo se entrambi i piedi avevano toccato il suolo contemporaneamente e sullo stesso lato della trave.

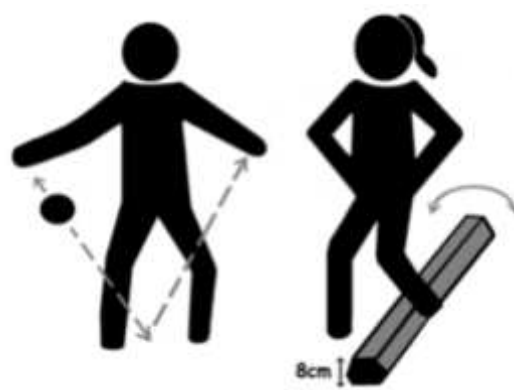


Figura 1: I test motori selezionati dal BOT-2

Tenendo conto delle caratteristiche di una normale lezione di educazione fisica, lo studio è stato progettato per essere inserito durante la fase di riscaldamento (8-10 minuti). Gli alunni del gruppo di intervento lo hanno svolto due volte a settimana per tredici settimane senza alcuna interruzione. L'intero programma era costruito su 4 attività con tematiche indipendenti ed accompagnate da musica tradizionale e moderna.

Le attività a tema erano:

1. il motociclista: gli alunni fingevano di essere dei motociclisti in viaggio, che incontravano durante il tragitto diverse culture e svariati incidenti;
2. la vecchia cinematografia greca: lo scenario generale era incentrato su film popolari della vecchia cinematografia greca;
3. la musica del mondo: gli alunni hanno impersonato ballerini di nazioni diverse e con ritmi corrispondenti;
4. il ritmo dello sport: gli alunni hanno praticato attività sportive con adatto accompagnamento musicale.

Tutte le attività erano introdotte in forma di narrazione ed è stato preparato un file audio che includeva sia la traccia che le istruzioni corrispondenti alla lezione.

La narrazione è un metodo che porta a maggiore sviluppo nei bambini, aiutandoli ad attribuire un significato ai fenomeni quotidiani, ad esprimere e a sviluppare capacità di richiamo, di riconoscimento e di comunicazione. Inoltre è un'ottima modalità di insegnamento in quanto può migliorare le competenze linguistiche e di alfabetizzazione degli studenti, oltre a favorire le loro capacità di interpretazione, analisi e sintesi. Tra narrazione ed alunni nasce così una connessione che potrebbe creare un legame personale e l'alunno è sollecitato a collegare la storia raccontata con la sua vita. Così facendo gli insegnanti ritengono che le storie incoraggino lo sviluppo dell'empatia attraverso reazioni emotive e incarnate alle storie, motivando gli studenti a partecipare più attivamente alle lezioni.

Questi elementi sono stati presi in considerazione per la costruzione del programma di intervento, in modo da aiutare gli studenti ad integrarsi meglio con la tematica della lezione corrispondente. I temi musicali e gli schemi ritmici scelti sono quelli che più si addicono al gruppo di età selezionato, infatti gli alunni dovevano sincronizzare i movimenti con i modelli ritmici e con il tempo della musica.

Ogni scenario era della durata di 9-10 minuti, di cui 1-1.5 minuti di stretching con musica rilassante, ed ad ogni lezione veniva applicata soltanto una delle attività programmate.

Al gruppo di intervento veniva quindi inizialmente fatto ascoltare il file audio. Dopodiché l'insegnante di educazione fisica che partecipava al progetto, agendo come modello e fornendo ulteriori indicazioni, invitava, tramite lo scenario acustico, a prendere parte all'attività: ballare, correre, saltare, applaudire, etc.

Gli alunni del gruppo di controllo invece hanno eseguito il regolare riscaldamento secondo il programma nazionale attraverso esercizi di corsa e stretching o un gioco legato a questi ultimi, per 8-10 minuti. Quindi hanno seguito l'insegnamento base delle abilità motorie dei comuni sport individuali e di squadra.

Studi precedenti a questo, condotti su bambini in età prescolare, dimostravano come programmi di intervento con la musica potevano influenzare positivamente lo sviluppo motorio e cognitivo e la capacità ritmica. Studi successivi invece hanno dimostrato che anche alunni delle scuole elementari e medie possono presentare miglioramenti nelle varie abilità e competenze. Lo scopo di questo specifico studio era quello di esaminare l'effetto della musica abbinata ai movimenti durante la fase di riscaldamento della lezione di educazione fisica; movimenti che riguardavano la coordinazione ritmica degli alunni. I risultati delle analisi hanno evidenziato che un programma di musica e movimento in questa fase può migliorare efficacemente le capacità motorie degli alunni rispetto ad un normale riscaldamento. Questi risultati perciò sono in linea con gli studi illustrati precedentemente.

Gli insegnanti di educazione fisica possono quindi contribuire allo sviluppo motorio variando le attività proposte, in questo caso senza ulteriori costi.

Dal punto di vista dell'ambiente che si creava durante queste attività, questo studio ha evidenziato che l'inserimento della musica motiva gli alunni, i quali reagivano in modo vivace alla lezione. Questo grazie anche al contributo significativo che aveva la

progettazione del programma in quanto veniva illustrato agli studenti in forma di racconto. Gli elementi sopra illustrati sono stati ciò che ha determinato il successo di questo programma nelle scuole. Pertanto questa tipologia di lezioni può rappresentare un'alternativa efficace per le attività di riscaldamento in quanto risultano essere piacevoli ed influenzanti per lo sviluppo motorio, tanto quanto i due test di BOT- 2. (Dimitrios Kyriazis, Eva Pavlidou, Vassilis Barkoukis & Eleni Fotiadou, 2019)

Come hanno evidenziato gli studi illustrati sopra, la scuola materna e la scuola elementare sono fondamentali per lo sviluppo delle abilità motorie nei bambini.

Sono significative le scuole perché costituiscono la base per l'apprendimento delle abilità sportive durante l'adolescenza e l'età adulta, che, una volta apprese, vengono mantenute nel tempo.

Sebbene le ricerche sull'effetto dei progetti di educazione fisica sullo sviluppo motorio dei bambini in età prescolare siano ancora ad un livello iniziale, la musica o varie forme di accompagnamento li hanno arricchiti allo scopo di renderli più piacevoli per i bambini. Infatti, grazie al ritmo, gli studenti riescono ad abbinare i loro movimenti esplorando anche la coordinazione motoria, le parti del corpo, il movimento con un partner e il movimento nello spazio libero.

Orff ha sviluppato un metodo di musica e movimento basato sull'idea che il ritmo sia un elemento comune tra musica, movimento e discorso verbale, evidenziando come queste tre forme di espressione appartengano alla stessa area comunicativa.

Dalcroze sosteneva la tesi che qualsiasi idea musicale potesse essere trasformata in movimento e viceversa. Ha sviluppato così una metodologia attraverso la quale bambini e insegnante abbiano la possibilità di improvvisare motivi ritmici. Questo metodo è chiamato "eurhythmics". Questa teoria era basata su delle componenti: esercizi per la contrazione muscolare, il rilassamento, la respirazione, per sperimentare le diverse posizioni del corpo, per l'uso dello spazio e dell'espressione dei sentimenti.

I vari studi hanno illustrato come questo possa fornire varietà al programma di

educazione fisica mettendo in luce i diversi parametri del movimento:

- consapevolezza del corpo: comporta la possibilità di identificare le varie parti del corpo, il bilanciamento su differenti basi di supporto e la creazione di posizioni e forme in un'area limitata.
- concetto di spazio: può essere suddiviso in diversi elementi: spazio generale e personale, direzione del movimento (destra, sinistra, giù, su), livello di movimento in base al corpo (parte alta, parte bassa e parte media) e percorso motorio (in linea, zigzag, curvando, etc).
- concetti riguardanti lo sforzo: la forza, la velocità e il flusso di movimento
- concetti di relazione: riguardano la relazione che si crea tra le parti del corpo, con le persone e con gli oggetti.

Importante è però che l'implementazione di tali programmi che abbinano musica e movimento considerino che i bambini eseguono i movimenti in base alla loro età, che lo sviluppo delle abilità motorie segue determinate fasi e che la velocità di crescita differisce da bambino a bambino.

E' fondamentale perciò la partecipazione attiva del bambino nel processo di insegnamento in modo tale da poter introdurre le proprie idee, porre domande e trovare soluzioni ai "problemi" presentati dall'insegnante.

Per lo sviluppo delle attività motorie è stato compiuto uno studio per identificare l'efficacia di un programma di musica e movimento in particolare sull'abilità del salto e dell'equilibrio dinamico nei bambini in età prescolare e per confrontarlo con un programma di educazione fisica standard.

I partecipanti a questo studio sono stati 150 bambini (100 della stessa etnia) che frequentavano la scuola materna. Tutti gli studenti sono stati divisi in sei classi da 25 alunni ciascuna, tre classi per bambini di età compresa tra i 4 e i 5 anni e altre tre classi per studenti con età compresa tra i 5 e i 6 anni. Per ogni gruppo di età sono state selezionate casualmente due classi le quali sarebbero state l'intero gruppo sperimentale,

al contrario delle altre due classi che sarebbero state il gruppo di controllo. Il gruppo sperimentale, composto da 50 bambini (24 ragazze e 26 ragazzi) ha partecipato ad un programma di musica e movimento della durata di due mesi mentre il gruppo di controllo ad un programma di educazione fisica normale. Per quanto riguarda il gruppo di controllo, solo 40 bambini sono stati esaminati, in quanto solo questo numero di studenti ha partecipato a tutte le lezioni incluse nel programma (18 femmine e 22 maschi). Per valutare il livello di sviluppo sul salto e sull'equilibrio dinamico è stato utilizzato il test MOT 4-6.

Per esaminare l'equilibrio dinamico, gli studenti dovevano camminare in avanti e indietro sul tappetino di lunghezza di 2,10 m centimetri di larghezza, senza l'utilizzo delle scarpe. Sono state effettuate due prove ma la prova era considerata valida solo se non veniva toccato il terreno intorno al tappetino. Per quanto riguarda il salto, ai bambini è stato chiesto di saltare dentro un cerchio di ginnastica ritmica a 15 cm di distanza da loro. Per ogni piede era consentita la prova dell'esercizio e veniva considerata valida solo se l'alunno fosse riuscito a mantenere l'equilibrio in posizione monopodolica per cinque secondi. Per quanto riguarda l'abilità del salto inoltre sono stati effettuati altri test; tra questi quello di saltare sopra una corda posta a 30 cm da terra e una seconda corda posta a 45 cm da terra, usando entrambi i piedi. Solo se lo studente avesse saltato senza toccare la corda, la prova sarebbe stata considerata valida. Un'altra prova consisteva nel saltare ai lati di una corda di 2 m posizionata a terra, gli alunni dovevano saltare il maggior numero di volte possibili su entrambi i lati entro 10 secondi senza mai toccare la corda con i piedi. Un ulteriore test eseguito durante questo studio è stato quello di saltare con una rotazione di 180° sull'asse verticale del proprio corpo, atterrando in un cerchio posto di fronte ad ogni alunno. In un secondo momento era necessario che gli alunni saltassero nuovamente tornando alla loro posizione iniziale. Il salto si considerava corretto quando la rotazione era di 180°.

Per quanto riguarda ogni valutazione, i compiti sono stati valutati nel modo seguente :

- "0": quando le prove non hanno avuto successo
- "1": quando una prova ha avuto successo
- "2": quando entrambe le prove hanno avuto successo.

Pertanto, il punteggio massimo raggiungibile per il salto e l'equilibrio dinamico era 6.

I test sono stati effettuati prima e dopo l'inizio e la fine del programma seguito dal gruppo sperimentale per quanto riguarda la musica e dal gruppo di controllo per quanto riguarda educazione fisica standard. Il gruppo sperimentale ha seguito il programma per due mesi, due volte a settimana, lunedì e mercoledì tra le 10:30 e le 12, per 35 - 40 minuti. Il gruppo di controllo invece ha seguito la stessa procedura ma ogni martedì e giovedì per due mesi.

Il programma di musica e movimento era basato sui principi di educazione ritmica dell'approccio Orff. Consisteva in tre tipologie di movimento:

- Movimenti di percussione: Battere le mani, toccare le ginocchia con entrambe le mani, battere con il piede sul pavimento;
- Movimenti di prontezza e reazione
- Movimenti creativi e di improvvisazione: hanno fatto in modo che il bambino potesse esprimere le proprie idee, emozioni, sentimenti e stati d'animo, esplorando il corpo e il ritmo attraverso diverse tracce musicali.

Gli strumenti utilizzati per la percussione erano tamburelli, maracas e triangoli. Sono stati anche insegnati i simboli ritmici usati in musica: note di ottava, note di quarto e mezza nota, oltre agli elementi ritmici come il tempo, l'intensità e l'accento.

Questo programma di musica e movimento è stato diviso in 3 fasi: la prima composta da due settimane mentre la seconda e la terza da tre settimane. Durante la prima fase, il programma di intervento aveva l'obiettivo di sviluppare la consapevolezza corporea, dello spazio generale e personale e di aiutare gli alunni ad esprimere ed esplorare il proprio ritmo, proprio come aveva proposto Dalcroze nelle sue teorie.

La seconda fase invece aveva come obiettivo quello di insegnare ai bambini a definire

lo spazio usando il proprio corpo e materiali diversi, tra questi carta, tessuti, gomme, palloncini e cerchi. È stato chiesto loro di utilizzare diversi tipi di movimento scoprendo così accenti musicali diversi. La comprensione di semplici motivi ritmici è stata raggiunta attraverso le risposte motorie a stimoli uditivi presentati dall'educatore, le quali risposte combinavano l'azione del salto con semplici abilità motorie fondamentali come camminare e correre. La fase decisiva è stata la terza, nella quale la complessità dell'attività risultava essere aumentata. I bambini erano portati a scovare relazioni tra concetti di ritmo e movimento, rappresentando le diverse intensità dei suoni o mostrando il battito accentato cambiando il movimento o la forma del corpo. In generale, i movimenti espressi dagli studenti sono stati l'esecuzione del salto e del bilanciamento, includendo anche danze e giochi tradizionali greche insegnate loro nel corso del programma.

Il gruppo di controllo invece aveva partecipato ad un programma di educazione fisica standard in cui i bambini erano stati istruiti a seguire e reagire alle istruzioni dell'insegnante, il quale adottava uno stile di insegnamento esplorativo. Inoltre, come detto in precedenza, non c'era alcun accompagnamento ritmico. Gli esercizi che si concentravano sull'attività di salto includevano: saltare da una distanza predefinita, saltare da un'altezza predefinita, saltare la corda e gli ostacoli, saltare in coppia con un compagno per svolgere le azioni a specchio o per combinare azioni diverse. D'altra parte, gli esercizi adottati per lo sviluppo dell'equilibrio erano attività basate sul bilanciamento su diverse basi di supporto, con diverse parti del corpo, sul muoversi nello spazio e fermarsi successivamente in posizioni bilanciate, restare bilanciati in diverse forme del corpo e in coppia con un altro bambino, eseguire sequenze che combinavano elementi di equilibrio statico con elementi di equilibrio dinamico, trasferire il peso in diverse posizioni dei piedi e bilanciare il corpo durante la camminata modificata nei movimenti e nei materiali di supporto.

Ciò che accomunava il programma di educazione fisica con quello di musica e

movimento era che entrambi promuovevano lo sviluppo sociale di gruppo, lo sviluppo cognitivo, comprendendo le relazioni tra i simboli ritmici e quelli spaziali, e lo sviluppo affettivo, esprimendo le emozioni secondo i cambiamenti del ritmo.

Durante l'organizzazione dei due diversi tipi di programma, sono stati presi in considerazione diversi elementi:

- L'età dei bambini e le diverse fasi di sviluppo;
- Il rafforzamento della cooperazione con lo scopo di promuovere la pratica a squadre o in coppia;
- Attività programmate per fornire ai bambini metodi di apprendimento e per rafforzare il loro l'acquisizione di nuovi concetti spaziali;
- L'utilizzo di vari attrezzi in base alle loro capacità;
- Corretta organizzazione dell'ambiente per aiutarli a risolvere problemi cognitivi e motori;
- Fornire la possibilità di svolgere del movimento creativo attraverso diversi tipi di musica.

In conclusione, l'educazione motoria accompagnata dalla musica sottolinea il significato dell'abilità ritmica nell'esecuzione delle abilità motorie. Infatti l'abilità ritmica si riferisce alla comprensione, memorizzazione e presentazione dei movimenti in una struttura temporale-dinamica e inoltre modula l'esecuzione del movimento stesso. Questa abilità è considerata come un fattore importante nello sviluppo, nell'esecuzione e nell'apprendimento di tutte le capacità motorie, con la quale il bambino impara ad osservare, controllare e differenziare il ritmo di un movimento in base all'ambiente che lo circonda e per il tempo che ha a disposizione. Tutto ciò consente di sviluppare maggiormente la capacità di regolarsi rapidamente nell'esecuzione in un ambiente imprevedibile, assicurando il successo nella prestazione. Da questo studio è stato evidenziato che il programma di movimento seguito dal gruppo di controllo non ha influenzato in modo significativo lo sviluppo dell'equilibrio

dinamico e del salto, si è raggiunto invece un risultato positivo con il gruppo sperimentale che ha migliorato le sue prestazioni nella valutazione post-test rispetto al gruppo di controllo.

Il successo di tale programma è stato attribuito alla qualità del suo contenuto, basato su esercizi ritmici progettati per sviluppare i ritmi naturali del corpo mentre si allenava l'economia del movimento e la precisione di esso. Inoltre il programma che comprendeva l'utilizzo della musica aveva una struttura più chiara, basata su concetti di movimento e di elementi ritmici.

Dai risultati ottenuti si è avuto un riscontro anche riguardo al miglioramento dell'equilibrio dinamico rispetto al salto, infatti diverse ricerche hanno evidenziato che la coordinazione per l'abilità motoria del salto inizia a migliorare nei bambini dopo i sette anni. In età più precoce, lo sviluppo di questa abilità è molto più lento. Tuttavia, l'equilibrio dinamico appare più semplice da imparare fin dall'età di quattro anni. Infatti un bambino di quattro anni riesce a camminare su una linea o su una trave mantenendo il suo equilibrio per brevi periodi di tempo. Oltre alla tipologia di attività incluse nel programma di musica e movimento, importanti sono state anche le esperienze e le modalità con cui sono stati organizzati gli esercizi. Le attività del programma di intervento sono state organizzate allo scopo di:

- consentire di partecipare in modo attivo sia al bambino che all'insegnante e di interagire tra di loro;
- implementare la conoscenza nei bambini anche attraverso sé stessi, non solo attraverso l'educatore;
- consentire agli studenti di partecipare all'organizzazione delle attività;
- migliorare l'interazione dei bambini partecipando alle attività in coppia con un altro compagno, in piccoli o grandi gruppi, in base al loro livello di sviluppo e modalità di apprendimento.

(E. Zachopoulou et al. 2004)

3. MUSICA E DANZA

Il bisogno di muoversi sulle note musicali è sempre stato presente in tutte le culture e, come abbiamo visto nei capitoli precedenti, anche a scuola e soprattutto tra i giovani. Importante è quindi sviluppare la capacità di ascolto musicale fra i bambini e permettere loro di esprimere ciò che provano attraverso i differenti movimenti. Come già visto prima, a scuola la musica rientra nel programma di educazione musicale ma può essere utilizzata anche per associare un'attività artistica con un'attività fisica.

3.1 I brani musicali adatti

La musica in sé è un ambiente che può rivelarsi molto complesso a livello di apprendimento. Abbinarlo ai movimenti risulta essere quindi ancora più complesso ed è necessario perciò utilizzare dei brani che possono accompagnare al meglio i gesti motori. È necessario quindi diversificare gli stili musicali e i brani per meglio sviluppare il senso del ritmo e l'ascolto, proponendo anche esercizi con varianti. Per preparare una lezione di musica e movimento è necessario infatti utilizzare dei brani musicali adatti e ci sono stati degli studiosi che si sono impegnati, nel tempo, a raggrupparli in base al loro tempo musicale. Ci sono dei brani utilizzati per la fase di ritorno alla calma oppure per cambiare i ritmi ad altri esercizi e diversificare così i movimenti. Questi sono detti "brani musicali dolci" e tra questi sono presenti:

- "Let Her Go" di Passenger;
- "Halo" di Beyonce;
- "I Will Always Love You" di Whitney Houston;
- "I Don't Want to Miss a Thing" degli Aerosmith;
- "Without You" di Mariah Carey;
- "All of Me" di John Legend.

Sono stati raggruppati poi i brani in base al ritmo che può essere medio o veloce.

Tra quelli con ritmo medio sono presenti:

- "Hymn For The Weekend" dei Coldplay;
- "Sugar" dei Maroon 5;
- "Price Tag" di Jessie J;
- "Beggin" di Madcon;

- “Save Your Tears” di The Weeknd;
- “I Want You Back” dei The Jackson 5.

Mentre tra quelli con ritmo veloce ci sono:

- “Free” di Stevie Wonder;
- “Higher Power” dei Coldplay;
- “Blinding Lights” di The Weeknd;
- “Dance With Me Tonight” di Olly Murs;
- “I’m Still Standing” di Elton John;
- “Better When I’m Dancin’” di Meghan Trainor.

Un ultimo gruppo che è stato creato è quello contenente tracce che offrono maggiore diversità nell’applicazione degli esercizi, in quanto vengono utilizzate per lavorare sull’interpretazione musicale.

- “La Valse d’Amélie” di Yann Tiersen;
- “Is This Love” di Bob Marley;
- “Lambada” dei Kaoma;
- “New York, New York” di Frank Sinatra;
- “Thunderstruck” degli AC/DC;
- “We Will Rock You” dei Queen.

3.2 Attività motoria con la musica

Tanti sono i modi in cui possono essere utilizzati questi brani: infatti è possibile definire la velocità di esecuzione di un movimento facendo in modo che gli studenti si concentrino prevalentemente sull’attività che stanno svolgendo attraverso l’utilizzo del ritmo. È infatti fondamentale l’accompagnamento musicale in quanto consente di sviluppare inconsciamente la capacità di ascolto. Utilizzando la musica in questo modo, diventa facile e delicata la modalità di introdurre la musica nella pratica di un’attività fisica. La musica può essere introdotta fin da subito in una lezione di educazione fisica, a partire dal riscaldamento, in cui questa funge da supporto per svolgere differenti semplici sequenze di esercizio. La difficoltà riguardo agli esercizi deve essere modulata e solitamente questa è data dalla velocità del ritmo. Infatti è lo stesso insegnante che deve scegliere melodie veloci e lente appunto per modificare la rapidità di esecuzione

dei movimenti. Per bambini più piccoli anche solo la melodia può far suscitare in loro l'esigenza di produrre un movimento veloce o lento. Per quanto riguarda invece i bambini ad un livello più avanzato, l'esercizio è reso complesso dalla richiesta di andare a tempo con la musica. Tante sono le possibili proposte di esercizi per gruppo classe e di seguito ne vedremo alcune.

3.2.1 Percorso ad ostacoli

Gioco in cui il docente crea un percorso sul tema del movimento con la musica; permette di dare grande varietà agli esercizi in quanto le postazioni sono tutte diverse e la musica conferisce anche un aspetto ludico a questi esercizi di riscaldamento.



3.2.2 Specchio

Attività ideale per mobilitare tutte le articolazioni, divertendosi. Come in tutti gli esercizi la musica scelta dal docente è necessaria per dare supporto all'esecuzione dei movimenti. In questo esercizio i bambini si distribuiscono nello spazio a coppie, uno di fronte all'altro. Il primo mostra determinati movimenti che il compagno deve riuscire a riprodurre, dopodiché i ruoli vengono invertiti. Ovviamente con musiche lente i bambini produrranno movimenti più dolci, con musiche veloci movimenti più rapidi.



3.2.3 Gioco delle sedie

E' uno dei giochi più noti per quanto riguarda il panorama di attività da fare accompagnate dalla musica. Durante questa attività le sedie vengono disposte in ordine sparso nello spazio; all'avvio della musica gli studenti si spostano camminando, saltando, ballando, correndo, e nel momento in cui la musica si ferma ognuno di loro si deve sedere su una sedia. Man mano che si va avanti col gioco, ogni round viene tolta una sedia e allo stop, il bambino che non è riuscito a sedersi, quindi il più lento, viene eliminato. Importante specificare che al posto delle sedie si possono usare tantissimi altri attrezzi presenti nella palestra, come ad esempio i cerchi.



3.2.4 Statue

Anche questo è un classico tra le attività proposte nelle scuole. Questo gioco è molto utile per incoraggiare gli alunni a ricercare la creatività. Inoltre viene spesso proposto durante la fase di riscaldamento ma anche durante la lezione in quanto suscita nel

bambino la necessità di mantenere alta la concentrazione. In questa attività, i bambini ballano a suon di musica in ordine sparso all'interno dello spazio. Quando la musica si ferma ognuno deve rimanere immobile nella posizione in cui è. Viene eliminato chi non riesce a mantenere la posizione oppure invece di essere eliminato subisce una penitenza.



3.3 Attivita' motoria attraverso la musica

La musica oltre ad essere usata per accompagnare i movimenti, potrebbe essere la principale protagonista di un esercizio. In questo caso l'attività è basata sull'ascolto attento di una traccia musicale in modo da far compiere ai bambini un'analisi dettagliata. E' necessario infatti che gli studenti esprimano ciò che ascoltano e che sentono attraverso i movimenti. Come detto prima quindi, l'ascolto diventa la componente fondamentale ed esercizi di questo tipo possono essere utilizzati nella parte principale della lezione poiché si prestano anche ad introdurre un'altra componente fondamentale che riguarda il movimento associato alla musica: la danza. Anche in questo caso, diversi sono i giochi che si possono proporre al gruppo classe.

3.3.1 Gioco di interpretazione

Gioco in cui il docente focalizza la propria attenzione su come gli alunni interpretano i diversi brani musicali, senza rispettare tempo e ritmo, ma ascoltando solo quello che la musica fa provare loro a livello di sensazioni ed emozioni.



3.3.2 Marcia

Consente ai bambini di familiarizzare con il tempo della musica in quanto se vengono proposte delle musiche lente, la marcia sarà con movimenti più lenti e, al contrario, con una traccia più veloce, i movimenti saranno più rapidi.



3.3.3 gioco dei passaggi

E' un gioco in cui i bambini si passano la palla a tempo di musica. La difficoltà sta nel sentire il tempo e riuscire a modificarlo nel momento in cui cambia anche il brano musicale.



3.3.4 Gioco della copia fedele

Molto semplice ma fondamentale per lo sviluppo del senso del ritmo in quanto consente agli studenti di essere creativi. In questa attività i bambini e il docente sono seduti in cerchio nello spazio e l'insegnante comincia il gioco creando con le mani un ritmo a tempo di musica proponendo ai bambini di riprodurlo tutti insieme. Esistono tantissimi ritmi possibili anche solo per un brano musicale unico ed è per questo che l'insegnante deve modificare i suoni aggiungendo pause, sincopi, ma anche emettendo suoni con altre parti del corpo, come ad esempio battendo le mani a terra, sulle cosce, sulla testa, schioccando le dita oppure emettendo un suono con la bocca.



3.4 Danza a scuola

Prima si è accennato all'argomento "danza", che, per i bambini, è un metodo utile per stimolare la creatività sfogandosi fisicamente. È un'attività che può essere praticata da soli, in coppia, ma anche in gruppo. È un concetto universale in quanto si adatta ad ogni età e l'immensità dei motivi musicali che esistono permette di realizzare esercizi e

soprattutto coreografie di vario tipo.

(www.mobilesport.ch/aktuell/tema-del-mese-09-2021-musica-e-movimento/)

Sappiamo però, per come detto anche nei capitoli precedenti, che la musica nei Programmi ministeriali della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado è limitata a vaghi cenni. Non esiste quindi una programmazione specifica per questa attività e inoltre non esiste una classe docente dotata di questa competenza, adeguata per svolgere l'attività di danza, anche a supporto di quella che è l'educazione fisica e l'educazione musicale che è già presente nelle scuole. Sappiamo che l'elemento ritmico musicale ha un'importanza fondamentale nella formazione dell'individuo e ciò è espresso soprattutto dal noto coreografo Rudolph Laban⁵ che evidenzia quanto la danza sia una cooperazione organizzata delle nostre facoltà mentali, emotive e corporee che si traducono in movimenti, la cui esperienza è fondamentale per lo sviluppo della personalità, dell'armonia ma soprattutto della coordinazione. Come sappiamo, a scuola i ragazzi stanno la maggior parte del tempo seduti e l'energia vitale viene repressa creando così in ognuno di loro il bisogno di uno sfogo fisico. Ci sono studi infatti che dimostrano quanto l'attività fisica e la danza aiutino ad attenuare l'aggressività e procurare allo stesso tempo benessere e sicurezza favorendo il rilassamento e l'armonia tra mente, corpo e spirito. In generale, la danza può essere tante cose. Può essere movimento e quindi attività motoria, ritmo e quindi è legata intimamente alla musica, è uso dello spazio perciò è geometria ed è un linguaggio del tempo e dello spazio senza limiti; da qui la possibilità di conoscere espressioni di epoche passate e di popoli lontani e di conoscere culture diverse, favorendo così l'interculturalità.

Per quanto riguarda le attività motorie “per essere funzionali e influire positivamente su tutte le dimensioni della personalità, devono essere praticate in forma ludica, variata, polivalente, partecipata nel corso di numerosi interventi di opportuna durata e con differenziazioni significative a seconda delle varie fasce d'età [...]. L'importanza della ludicità nell'educazione motoria risponde al bisogno primario del fanciullo di una forma gratificante e motivata delle attività.” (Programmi Ministeriali, Educazione Motoria, “Indicazioni didattiche”)

⁵ Rudolph Laban è stato un danzatore e coreografo ungherese oltre che il massimo teorico della danza. Figura di spicco della danza moderna, è stato tra i principali esponenti della "danza libera" e l'autore di un sistema di notazione dei movimenti, denominato *Labanotation*. (https://it.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Laban)

L'insegnamento della psicomotricità viene effettuato attraverso la pratica del suono e del ritmo e si agevola così la capacità di interiorizzare e di appropriarsi dei concetti topologici e spazio-temporali, ma non è un'attività espressivo-motoria come la danza che viene costruita con musica, immagini ed emotività. In ambito scolastico, l'acquisizione di abilità motorie attraverso balli collettivi risulta efficace in quanto è favorita dalla dimensione ludica ed infatti, nella danza, coordinazione, spazio e ritmo si armonizzano e si completano attraverso un'esperienza di gioco collettivo all'interno di una situazione musicale. Pertanto, tramite la danza, è possibile, in un contesto divertente e socializzante, raggiungere obiettivi in ambito funzionale, cognitivo e relazionale.

3.4.1 Obiettivi funzionali

Dal punto di vista funzionale, gli obiettivi che si dovrebbero prefissare per quanto riguarda l'attività motoria con la musica riguardano la coordinazione motoria. Più precisamente:

- Coordinazione generale.

La percezione del proprio corpo durante il movimento favorisce la strutturazione e la scoperta degli schemi corporei e la danza contribuisce ad integrare tale processo. Nel ballo è necessario avere una buona capacità per compiere gesti appropriati ed economici. Tra i sei e gli otto anni, i bambini compiono a volte movimenti scoordinati anche se manifestano un grande interesse per il ritmo musicale. In questo la danza contribuisce al miglioramento e allo sviluppo dello schema corporeo, migliorando anche gli schemi motori statici e dinamici che sono fondamentali per organizzare i movimenti. Con il tempo i bambini riescono a raggiungere una motricità sempre più armoniosa, efficace e ricca, che presenta precisione e fluidità nei gesti motori.

- Lateralità

Questa è una capacità caratteristica della danza. Con le azioni coreografiche e la relazione con altri partecipanti all'attività, l'individuo è portato a prendere

coscienza della propria lateralità (destra e sinistra), non solo in relazione al proprio corpo ma anche a quello degli altri e allo spazio circostante.

- **Coordinazione segmentaria**

Attraverso la danza è possibile migliorare questa parte della coordinazione che si identifica nella capacità di usare gli arti superiori ed inferiori, indipendentemente e in relazione agli altri. Si sviluppa così la simmetria naturale del movimento, cioè la capacità di muovere gamba e braccio opposto e ciò si trova nella danza con svariate applicazioni. Inoltre, la presa di coscienza del proprio schema corporeo viene ulteriormente migliorata usando indipendentemente gli arti superiori e inferiori.

3.4.2 Obiettivi cognitivi

Per quanto riguarda l'area cognitiva, invece, gli obiettivi che ci si propone di raggiungere con la danza riguardano l'organizzazione spazio-temporale, il senso ritmico, il conteggio del tempo, il miglioramento della sensibilità espressiva ed estetica, l'imitazione motoria e la qualità del movimento, il potenziamento fisiologico, la percezione sonora e musicale e la produzione musicale.

- **Organizzazione spazio temporale**

Ogni movimento ha una componente spaziale e una temporale. La componente spaziale è caratterizzata dalla direzione, che definisce il muoversi avanti, indietro, di lato o circolarmente; dall'estensione, che indica quanto può essere grande o piccolo, corto o lungo il movimento in relazione a sé stessi o agli altri; dalla vicinanza o lontananza; dal livello, che esprime le altezze del movimento, e dal percorso che è definito dalla traiettoria lasciata dallo spostamento che può essere diritta, curva, a zig-zag, a spirale, etc. Per quanto riguarda invece la componente laterale, questa si esprime attraverso la durata e la successione delle azioni che possono essere eseguite contemporaneamente, cioè quando due movimenti diversi vengono compiuti nello stesso momento, oppure insieme, cioè due movimenti uguali svolti nello stesso momento. La danza favorisce l'acquisizione di questi due concetti ponendosi in relazione con l'ambiente.

Attraverso il ballo quindi l'alunno impara a valutare l'ampiezza e la rapidità delle azioni, ad ottimizzare il rapporto spazio tempo in un percorso, a muoversi nello spazio tracciando figure geometriche o linee prestabilite, a collocarsi in modo corretto in relazione agli oggetti ed ai compagni, a memorizzare passi e figure che compongono le fotografie e a identificare le successioni delle parti che formano una coreografia.

- Senso ritmico

“Il senso ritmico verrà maturato non solo attraverso un tradizionale strumentario ma anche attraverso una pratica fono-gestuale individuale e collettiva (dai semplici movimenti ritmici alla danza) (Programmi Ministeriali, Educazione Musicale, “Sviluppo delle capacità e proposte dei contenuti”)

Come detto in precedenza il ritmo si esprime attraverso il movimento ed il nostro corpo è lo strumento che ci permette di manifestare una sollecitazione ritmica. Platone diceva che quando viene alterato l'equilibrio interno di una persona, è possibile ripristinarlo attraverso l'uso di ritmi appropriati. Anche il medico arabo Ububchasyam da Bagdad, sostiene che l'ordine ritmico si ottiene quando vi è proporzione tra il suono ed i movimenti della persona e un eventuale danno provocato dall'assenza di questa proporzione può essere eliminato attraverso il ritrovamento di sincronia tra musica e movimento. Dalcroze è stato l'unico a riprendere, nella pedagogia moderna, il concetto dell'importanza del ritmo nella formazione in età evolutiva. Se il corpo è lo strumento ritmico migliore, il ballo è l'attività altrettanto privilegiata per favorire il controllo musicale dei movimenti e dello schema ritmico ai vari livelli di rapidità ed energia: i movimenti lenti richiedono controllo, calma interiore ed equilibrio, mentre quelli veloci scioltezza e vivacità.

- Contare il tempo

Quasi tutte le tracce musicali adatte alla danza sono composte da frasi musicali della durata di otto battute. Di conseguenza le azioni che si vanno a compiere in relazione alla musica sono composte da otto tempi, da quattro oppure dai multipli. È necessario quindi imparare ad eseguire una semplice sequenza di

passi, scandendo il tempo, rispettando le frasi musicali percependo inizio e fine, suddividendo le battute nei divisori ma anche moltiplicandole nei suoi multipli, quindi sintonizzare il corpo sulla misurazione della musica.

- Sensibilità espressiva ed estetica

“Collegare la motricità all’acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, alla drammatizzazione, al rapporto tra movimento e musica, per il miglioramento della sensibilità espressiva ed estetica (Programmi Ministeriali, Educazione Motoria). Il movimento è uno dei linguaggi attraverso il quale l’uomo esprime il suo mondo interiore ed entra in rapporto con gli altri. Tale linguaggio deve pur essere utilizzato nella scuola, accanto ai linguaggi verbali, visuali e musicali, per consentire all’alunno l’esplorazione e la valorizzazione di tutti i mezzi d’espressione e d’interrelazione. (Programmi Ministeriali, Educazione Fisica, “L’attività motoria come linguaggio”)”.

Attraverso la danza, si acquisiscono abilità relative alla gestualità e alla mimica, imparando a cogliere le sensazioni prodotte dal corpo e potenziando la capacità di esprimere le emozioni attraverso i gesti. Esistono balli che possono portare al raggiungimento di questo obiettivo perché caratterizzati da elementi tanto mimici o da coreografie legate strettamente con la partitura musicale che consentono agli studenti di personalizzare i loro movimenti scoprendone la musicalità e la vasta gamma di espressioni. Il ballo è inoltre espressione di culture che nel corso del tempo si sono evolute e diversificate. Per questo motivo i bambini possono imparare a riconoscere repertori coreografici musicali di culture diverse, acquisendone gli elementi particolari. Dopo aver acquisito stili e modelli base di diverse realtà, l’alunno può creare nuove danze funzionali alla realizzazione di spettacoli ed eventi teatrali.

- Imitazione motoria e qualità del movimento

Importante è trasmettere in modo chiaro le componenti di un movimento o di un passo in modo da facilitare l’alunno nel riprodurlo proprio perché la danza si apprende per imitazione. Dopo aver affinato questa capacità, l’alunno sarà così in grado di capire se un movimento è confuso o preciso o se è espressivo o

meccanico. Dopo aver imparato una sequenza coreografica, l'alunno può ripetere a livello mentale l'esperienza motoria vissuta e rivivere mentalmente i passi porta ad un miglioramento della capacità di interiorizzare e di rappresentazione delle situazioni dinamiche, oltre che della capacità di memorizzazione, la quale può essere stimolata attraverso la descrizione dei balli con sistemi di notazione grafica e verbale. In questo modo si permette all'alunno di rielaborare la coreografia e questo consente, in generale, la stimolazione della memoria, il trasferimento dell'esperienza motoria dall'aspetto corporeo a quello mentale, l'analisi della struttura delle danze e i tipi di azione degli sviluppi geometrici delle coreografie. Questa analisi porta a ridurre a un livello base un'azione coreografica più o meno complessa.

- **Potenziamento fisiologico**

“Il potenziamento fisiologico costituisce, oltre che un obiettivo di per sé apprezzabile, il presupposto per il normale svolgimento delle attività [motorie]. (Programmi Ministeriali, Educazione Fisica, “Potenziamento fisiologico”).”

Attraverso l'attività di ballo l'alunno può migliorare la funzione cardio-respiratoria, la scioltezza muscolare e la mobilità in generale, oltre a migliorare la capacità di eseguire azioni motorie nel breve tempo con gesti efficaci ed economici durante l'esecuzione di danze rapide e vivaci.

- **Percezione sonora e musicale**

“Ascolto di brani che propongono musica dei diversi popoli relativa agli aspetti della loro vita; di brani di musica delle diverse epoche e di vario stile, anche in rapporto al teatro, al cinema, alla danza. (Programmi ministeriali, Educazione al suono e alla musica, “Percezione e comprensione”).”

Si migliora questo aspetto attraverso la pratica della danza. Infatti ciò consente all'alunno di associare una musica al ballo, le parti coreografiche alle frasi musicali, lo stile musicale ai gesti e ai passi, ad individuare il rapporto tra melodia e ritmo e a comprendere gli stili musicali di epoche e culture.

- **Produzione musicale**

“La produzione musicale dei popoli dei differenti paesi ed epoche sono il campo delle attività di esplorazione, conoscenza e apprendimento (Programma ministeriale, Educazione al suono e alla musica, “La realtà acustica nella natura e nella cultura”). Sarà utile organizzare forme di attività quali: [...] esecuzione di brani musicali, con strumenti di facile uso, collegati a rappresentazioni gestuali e mimiche, a forme di teatro danzato e alla elaborazione di altri progetti di spettacolo (Programma ministeriale, Educazione al suono e alla musica, “Produzione”).”

Questa tipologia di attività costituisce anche un'occasione per iniziare un'attività musicale, corale e strumentale, ad essa correlata.

3.4.3 Obiettivi relazionali

Riguardo all'ambito relazionale, la danza favorisce la socializzazione, promuove relazioni dinamiche, facilita l'integrazione e stimola l'autostima.

- Socializzazione, cooperazione e integrazione.

“Concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali mediante la verifica vissuta in esperienze di gioco e di avviamento sportivo, dell'esigenza di regole e di rispetto delle regole stesse sviluppando anche la capacità di iniziativa e di soluzione dei problemi” (Programmi Ministeriali, Educazione Motoria).
“Valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale” (Programmi Ministeriali, Educazione Fisica, “Indicazioni generali”).

La danza svolta in gruppo sviluppa un sentimento di unione e solidarietà in quanto rappresentazione corale. Ridimensiona inoltre le manifestazioni di egocentrismo e incoraggia gli alunni più riservati a esprimersi. È un'attività che si sviluppa in un contesto di gruppo, gioco e divertimento e per questo motivo favorisce il senso di appartenenza e di coesione sviluppando comportamenti relazionali, accentuando sentimenti collettivi e l'autocontrollo e alimentando la cooperazione per raggiungere un obiettivo comune. La danza è basata sul rispetto delle regole e si sviluppa con essa fiducia in sé stessi e negli altri. Negli

ultimi anni le scuole sono sempre più frequentate da alunni appartenenti a culture ed etnie diverse e questa attività può rappresentare un'attività che facilita l'integrazione e la mediazione culturale, oltre a dare la possibilità agli studenti stranieri di introdurre le loro culture e farle conoscere al gruppo classe.

- Relazioni dinamiche.

Nelle scuole risultano essere molto frequenti i problemi di contatto fra studenti di sesso diverso. Grazie alla danza viene quasi del tutto eliminata la tendenza di maschi e femmine a non aggregarsi oppure a darsi la mano. Nel ballo ogni componente della coppia dà la mano al partner di sesso opposto e quindi è possibile superare questo ostacolo, scoprendo così il piacere di giocare tutti insieme.

- Autostima.

L'acquisizione di questa capacità e della fiducia in sé stessi è stimolata dall'attività di ballo. Nella danza c'è chi "guida" e chi "segue", un partner informa l'altro o gli altri, nel caso fosse una danza di gruppo, riguardo alle scelte motorie decise e da applicare. Il ruolo di chi decide nella coppia o nel gruppo può essere assegnato allo studente più timido in modo da incentivare la considerazione di sé stesso.

3.5 La coreografia

Per inserire la danza nel programma di educazione fisica nelle scuole è necessario creare un progetto. In questo progetto c'è bisogno di produrre delle coreografie in cui i bambini possano svolgere attività individualmente o insieme agli altri compagni. Le coreografie che si possono utilizzare possono essere già esistenti oppure l'insegnante può crearne di nuove. E' una buona idea anche che i bambini provino a cimentarsi nella creazione di una di queste. Nel caso in cui l'insegnante scegliesse di utilizzare sequenze già esistenti, applicherebbe quindi uno dei metodi più semplici in quanto sono balli molto ritmati e che stimolano il bambino a partecipare all'attività. Tra quelli più conosciuti ci sono la "macarena" il "ballo del qua qua". La ricerca di queste coreografie non è complicata: il docente le può trovare su Internet, può impararle e infine insegnarle

agli studenti. Nel caso in cui l'educatore si cimentasse in una creazione personale, l'insegnamento di quest'ultima può essere facilitato annotando i diversi movimenti per non dimenticare la sequenza. Infine, il metodo più complesso è quello di dare il compito ai bambini e di far creare a loro la coreografia e probabilmente potrebbe risultare la metodologia più interessante, in cui il docente lascia carta bianca ai bambini, aumentando il loro grado di creatività. Potrebbe essere anche interessante proporre agli studenti delle linee guida per indirizzarli nell'esecuzione: il docente può creare una parte iniziale di coreografia e i bambini possono concluderla.

3.5.1 Creare una coreografia

Ci sono degli elementi da considerare che sono fondamentali per la creazione di una coreografia:

- La musica, che è fondamentale in quanto accompagnerà i movimenti. E' necessario scegliere un brano musicale prima di creare un ballo perché sarà poi la melodia a guidare la produzione. I movimenti che vengono inventati possono poi ispirarsi alle parole e alla struttura musicale così da essere maggiormente sincronizzati;
- Lo spazio, in cui i bambini si devono muovere e lo spazio che sono tenuti a percorrere durante lo svolgimento della coreografia. Questo dà ampiezza alla creazione e permette di sfruttare al meglio la stanza o la palestra in dotazione;
- Il ripetere la coreografia, in quanto non è facile per gli studenti memorizzare e rimanere concentrati per lunghe sequenze. Per risolvere questi problemi, è necessario adottare dei metodi per sviluppare la memoria come, per esempio, la ripetizione oppure permettere a tutti i bambini di occupare la prima fila in modo da non dover imitare i movimenti dei compagni davanti;
- I movimenti, che possono essere eseguiti con un compagno, individualmente o in gruppo, in un tempo oppure occupando più tempi, sfruttando tutto il corpo e lo spazio, prendendo in considerazione tutta l'area o una parte, decidendo come disporsi per realizzare la sequenza (su una linea, su due file, in cerchio, eccetera)

oppure sfasandosi nel tempo, non eseguendo quindi tutti insieme lo stesso movimento.

Nel momento in cui bisogna definire lo stile della coreografia, ci si può concentrare anche sulla tipologia di ballo insegnando così agli studenti la tecnica di base. Interessanti sono anche i balli di coppia, i quali però contengono movimenti che possono essere adattati alle coreografie di gruppo. Non tutti sono portati per praticare danza quindi è necessario inizialmente colmare le lacune eseguendo degli esercizi specifici che possono essere eseguiti durante la lezione oppure in più lezioni stimolando così l'apprendimento. Per insegnare il ballo di coppia è fondamentale introdurre degli esercizi di conduzione, esercizi che, come detto in precedenza, insegnano a dividere i ruoli tra i due partner. I bambini devono dividersi in coppie, uno dei due chiude gli occhi in modo da non capire con la vista i movimenti che il compagno gli farà compiere. Il bambino con gli occhi chiusi deve percepire quindi lo spostamento soltanto sentendo la guida che avviene tramite le mani e che viene eseguita senza trascinare, ma con dolcezza. Si possono anche inserire degli elementi che rendono complicato questo esercizio, tra cui la distribuzione di vari oggetti sul pavimento così da rendere difficoltosi gli spostamenti oppure l'ascolto di un brano musicale per permettere lo spostamento seguendo il ritmo.

3.6 Ritorno alla calma

Come detto sopra, la musica può essere usata anche come supporto per il ritorno alla calma, a prescindere dal tema della lezione. L'ascolto può favorire quindi lo stretching, che è un ottimo esercizio per concludere la lezione, come anche il rilassamento per esercizi di meditazione e respirazione.

(Danzare a Scuola. Proposte Operative per Un'attività Di Danza Nella Scuola Di Base. Con CD Audio, n.d.)

4. DANZA E SVILUPPO INTEGRALE DEL BAMBINO

Importante è anche analizzare attraverso studi del passato, come e in che ambiti dello sviluppo la danza può dare benefici.

4.1 Danza creativa e sviluppo integrale del bambino

Esiste una tipologia di danza che è stata utilizzata per mostrare il ruolo che ha, sia nello sviluppo motorio che nello sviluppo del bambino in altri ambiti. Questo tipo di attività con la musica è detta “danza creativa” con la quale si esprimono e si valorizzano pensieri e sentimenti. Con essa si enfatizza la creatività e la capacità di problem solving. I partecipanti vengono coinvolti dal punto di vista fisico, emotivo ed intellettuale utilizzando una forma di danza in cui non prevale la competitività e che non è minacciosa per i rapporti sociali tra compagni ma riconosce e incoraggia le differenze tra gli studenti sfidandoli a migliorare le proprie capacità fisiche e la capacità di esprimere ciò che sentono. In generale, può facilitare lo sviluppo personale dei bambini, come ogni cosa esterna può avere una serie di significati, invitando ad accettare le opinioni altrui. Un altro fattore importante è che la danza creativa può essere integrata con altre materie scolastiche, poiché è un buon metodo di apprendimento che può spaziare tra i diversi ambiti scolastici. Da ciò si evince quanto la danza creativa dia una visione olistica al metodo di apprendimento. Miller trovava interessante la visione di un universo interconnesso di cui tutti noi facciamo parte e inoltre sosteneva l’armonia tra i sentimenti, tra le convinzioni, tra i giudizi, tra i pensieri, tra bambino e mondo esterno, concludendo che la danza creativa poteva essere un mezzo fondamentale per il raggiungimento di questo equilibrio. All’inizio del ‘900 fu Isadora Duncan⁶ che sviluppò alcuni metodi di danza che portavano alla connessione tra i movimenti esterni del corpo e i sentimenti interni del ballerino e ciò risultava quindi una esteriorizzazione della consapevolezza interiore. Nel 1989, Mac Donald fece uno studio in cui veniva evidenziata l’importanza pratica della danza creativa. Vennero selezionati 20 insegnanti, i quali avevano insegnato per almeno un anno e nessuno doveva aver applicato la danza

⁶ Danzatrice statunitense (San Francisco, California, 1878 - Nizza 1927). Elaborò uno stile personale basato sulla piena libertà dell’espressione corporea. Sostenitrice della preparazione ginnica del corpo cui gradatamente sarebbe subentrata la danza, D. influenzò profondamente l’evoluzione successiva del balletto. (www.treccani.it/enciclopedia/isadora-duncan/)

creativa nel proprio metodo di insegnamento. Per il caso studio l'autore scelse otto insegnanti: tre della scuola materna, uno della scuola primaria, tre della scuola secondaria di primo grado e un insegnante della scuola secondaria di secondo grado. Ognuno di loro aveva partecipato al programma di intervento che consisteva in sei workshop di tre ore ciascuno, tenuti una volta alla settimana. Durante questi workshop, agli insegnanti veniva consigliato di mettere subito in pratica ciò che veniva loro insegnato e di descrivere le loro esperienze in un diario. Il workshop aveva posto importanza sull'abilità della danza creativa in quanto questa poteva essere utilizzata per migliorare le lezioni di lingua, scienze, matematica e tante altre. Inoltre venivano date loro delle indicazioni riguardo a come avviare, sviluppare e integrare i programmi di danza creativa. Ad esempio, si faceva partire la traccia musicale e gli insegnanti dovevano muoversi in modo creativo nello spazio. Allo stop del brano musicale, gli insegnanti dovevano scegliere uno dei cartoncini posti in precedenza sul pavimento, i quali proponevano un problema matematico che bisognava cercare di risolvere creando anche con il corpo una posizione in cui il numero di parti del corpo che toccava il pavimento doveva essere uguale alla risposta del problema. Come detto in precedenza, i laboratori comprendevano anche l'insegnamento della teoria della danza, oltre a idee pratiche da poter applicare con gli studenti: forme del corpo, livelli del corpo, concentrazione, transizioni, posizioni a terra, locomozione, trasferimento del peso del corpo, volo ed elevazione, lavoro di gruppo e danza con oggetti esterni di scena o suoni diversi. Alla fine dei workshop e dopo aver applicato quanto appreso, durante le ore scolastiche con gli studenti, gli insegnanti hanno riferito che i bambini hanno risposto con entusiasmo alle attività di danza creativa, in particolare una bambina, generalmente irrequieta e molto attiva, è riuscita a mantenere la concentrazione tanto da ignorare il resto della classe. In generale i bambini sembravano apprezzare la libertà di muoversi, di esprimersi e di lavorare individualmente. Lo scopo di questo studio era quello di riuscire ad inserire la danza creativa nella metodologia di insegnamento di altre materie curricolari. Gli insegnanti hanno riportato, infatti, come questa attività offra possibilità di unire l'attività fisica con le materie scolastiche, giungendo così ad una visione olistica dell'insegnamento nella scuola.

Importante è ciò che apporta la danza creativa allo sviluppo personale del bambino, in quanto gli insegnanti hanno affermato come essa sia un metodo alternativo e integrativo

di insegnamento che facilita proprio lo sviluppo del bambino nella sua interezza. È risultato interessante anche quanto il lavoro in coppia o in gruppo abbia messo alla prova fisicamente i bambini, facendo apprezzare nel contempo l'aspetto sociale. Come detto sopra, la danza è un metodo appropriato per lo sviluppo del bambino: offre agli studenti l'opportunità di sperimentare la comunicazione, la condivisione delle idee, la socializzazione con i coetanei e l'aumento della fiducia in sé stessi. E' utilizzata quindi come mezzo per lo sviluppo fisico, emotivo ed intellettuale del bambino, riuscendo a creare in lui armonia ed equilibrio tra l'interno e l'esterno del corpo.

CONCLUSIONI

Questo elaborato ha cercato di rispondere al quesito: “Quali effetti ha nei bambini la pratica dell'attività fisica con l'utilizzo della musica?”. A tal fine, è stata condotta un'analisi di diversi studi e un'esposizione di proposte pratiche che i diversi articoli scientifici hanno presentato. Questi studi erano incentrati su varie tipologie di apprendimento e pratica dell'attività motoria con la musica per studenti della scuola materna e della scuola elementare.

L'analisi eseguita ha mostrato l'esistenza di un'elevata influenza della musica sullo sviluppo motorio del bambino. Oltre alla musica, la danza è una pratica motoria che oltre a migliorare lo sviluppo motorio degli studenti, può portare ad uno sviluppo integrale del bambino che comprende lo sviluppo emozionale ed intellettuale. Sebbene porti ad una evoluzione positiva, completa e personale del bambino, anche i rapporti con i compagni e la socializzazione vengono incrementati.

Il risultato scaturito da questo lavoro rispecchia quanto possa essere utile applicare le proposte riportate nell'elaborato che risulterebbero particolarmente efficaci se applicate nei programmi curricolari scolastici. Progettare alcune lezioni di educazione fisica utilizzando la musica porterebbe ad educare al ritmo, a far imparare a coordinare il movimento, promuovere la motricità, ma soprattutto utilizzare la musica come canale comunicativo per favorire l'aggregazione e per esprimere ciò che ogni studente prova. La prospettiva che ha un progetto di questo tipo comprende quindi il potenziamento della capacità di comunicazione in ambito non verbale, che contribuisce a dare spessore e significatività alla trasmissione verbale dei contenuti, incentivando nello stesso momento gli studenti a ricercare creatività e a rimanere concentrati sull'attività. Importante è anche rendere l'attività divertente e piacevole per gli studenti. In questo modo i bambini si sentono più motivati a praticare attività sportiva, che, oltre a far sviluppare il bambino in diversi ambiti, è fondamentale sin dai primi anni della vita. Molte sono infatti le situazioni che con la pratica motoria si possono prevenire, tra queste l'obesità.

Grazie alle mie esperienze passate nelle scuole primarie, ho potuto constatare che questa problematica di sovrappeso è evidente anche senza effettuare esami specifici e credo

che un'attività motoria diversa da quelle standard sia una buona soluzione per incentivare i ragazzi a muoversi.

BIBLIOGRAFIA

- Martini, F. H., Tallitsch, R. B., Nath, J. L., & Cocco, L. (2019). *Anatomia umana*. Edises.
- Peretz, Isabelle. (2022). LA MUSICA E IL CERVELLO.
- User, S. (n.d.). *Libro di Teoria Musicale (2^{ed.}) - Massimo Dall'Omo | News - Scuola di Musica Cluster*. Scuola Di Musica Cluster Milano. Retrieved November 4, 2022, from <https://www.scuoladimusicaccluster.it/news/libro-di-teoria-musicale-2018-19-2-ed-massimo-dall-omo.html>
- David Barney, & Keven A. Prusak. (2015). Effects of Music on Physical Activity Rates of Elementary Physical Education Students. *The Physical Educator*, 72(2), 236. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1059809>
- Dimitrios Kyriazis, Eleni Fotiadou, Vasileios Barkoukis, & Eva Pavlidou. (2019). Effects of a Music-Movement Program in Elementary School Physical Education Classes on Pupils' Motor Skills. *Journal of Education and Practice*. <https://doi.org/10.7176/jep/10-21-11>
- Zachopoulou, E., Tsapakidou, A., & Derri, V. (2004). The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 19(4), 631–642. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2004.10.005>
- Leonardi, L. M. (2021, September 21). *Tema del mese 09/2021: Musica e movimento*. [mobilesport.ch](https://www.mobilesport.ch). [https://www.mobilesport.ch/attuell/tema-del-mese-09-2021-musica-e-moviment o/](https://www.mobilesport.ch/attuell/tema-del-mese-09-2021-musica-e-moviment-o/)

- *Danzare a scuola. Proposte operative per un'attività di danza nella scuola di base. Con CD Audio.* (n.d.). Progetti Sonori.
- Huang, S. Y., Hogg, J., Zandieh, S., & Bostwick, S. B. (2012). A Ballroom Dance Classroom Program Promotes Moderate to Vigorous Physical Activity in Elementary School Children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), 160–165. <https://doi.org/10.4278/ajhp.090625-quan-203>
- Nita, C. I. R., Jazuli, M., Totok, S. F., & Sayuti, S. A. (2017). Niteni, Niroake, Nambahi (3N) Concept in the Learning of Dance in Elementary School. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 8(5–1), 137–142. <https://doi.org/10.2478/mjss-2018-0106>
- Donald, C. J. M. (1991). Creative Dance in Elementary Schools: A Theoretical and Practical Justification. *Canadian Journal of Education / Revue Canadienne De L'éducation*, 16(4), 434. <https://doi.org/10.2307/1495255>