

Temi ed esercizi sul ritmo

a) Sincronizzazione senso-motoria:

a1) Percezione e adattamento alla cadenza imposta (battute che si ripetono a frequenza fissa) lenta o veloce

- Il docente batte (mani, tamburello, legnetti ecc.) una cadenza veloce e gli allievi camminano (corrono, eseguono le diverse andature) posando a terra i piedi al preciso momento della battuta (tutte le diverse combinazioni)
- come sopra con cadenza lenta, gli allievi posano il piede dex (o sin) a terra alla battuta
- come sopra prima con cadenza veloce e poi lenta, gli allievi camminano alternando 4 passi e 4 battute di mani sul posto (tutte le diverse combinazioni)
- come sopra alternando passi, battute di mano e giri in 2 (o in 1, o in 4) tempi (tutte le diverse combinazioni)
- ascolto di una musica popolare (canzone italiana, musica pop ecc. in progressione di difficoltà) e battuta della cadenza lenta o veloce con le mani, con una mano (o entrambe) a terra, con i piedi a terra, con le mani fra compagni (tutte le diverse combinazioni)

Data	Note

a2) Costruzione collettiva di una cadenza libera ma condivisa

- gli allievi camminano liberamente (corrono, eseguono le diverse andature) battendo entrambi i piedi o il piede dex (o sin) a terra e progressivamente sincronizzano la cadenza
- come sopra, alternando cammino e battute di mano (tutte le diverse combinazioni)
- come sopra alternando passi, battute di mano e giri in 2 (o in 1, o in 4) tempi (tutte le diverse combinazioni)

Data	Note

