

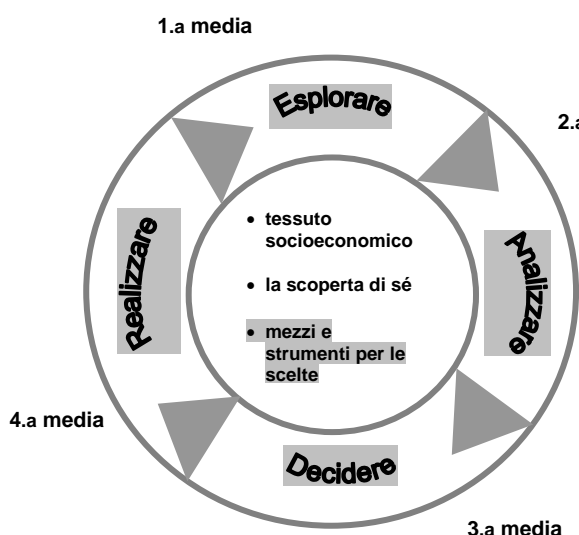
## Come scegliere le musiche per il riscaldamento – scheda

<b>Classe</b>	III media
<b>Materia</b>	Educazione fisica in collaborazione con educazione musicale
<b>Allegati</b>	-

### Obiettivi

- Saper analizzare dei brani musicali per stabilirne i battiti al minuto.
- In funzione dei battiti al minuto di un brano musicale, riconoscere il ritmo adatto per tipo di movimento funzionale (ad es. corsa, bilanciamenti, saltelli, stretching, rafforzamento muscolare, corsa finale).
- Eseguire correttamente le varie fasi del riscaldamento.
- Sviluppare la capacità di analizzare del materiale e identificare l'importanza di conoscere prima di scegliere.

### Le fasi e gli ambiti del percorso di scelta



- **tessuto socioeconomico:** la conoscenza del mondo del lavoro, delle professioni e delle aziende presenti sul territorio;
- **la scoperta di sé** attraverso il confronto con i propri compagni, su sogni, desideri, aspettative, punti forti e punti deboli, la famiglia, la rete amicale, il tempo libero;
- **mezzi e strumenti per le scelte:** conoscere e saper utilizzare siti web *Orientamento.ch* e *miOriento*, la guida *Scuola media ... e poi?*, la documentazione su professioni/settori professionali/mondo del lavoro, il materiale per la candidatura, le porte aperte nelle scuole, gli eventi informativi tra cui *Espoprofessioni*,...

### Svolgimento

In palestra il docente di ed. fisica propone una sequenza di musiche adatte alle varie fasi del riscaldamento prima di un'attività fisica: corsa, bilanciamenti, saltelli, stretching, rafforzamento muscolare, corsetta finale. Per ognuna di queste fasi, durante le ore di educazione musicale, si analizzano i brani ascoltati in palestra per stabilirne i battiti al minuto (BTM) e dunque conoscere il ritmo adatto per tipo di movimento. Successivamente il docente di ed. musicale propone altre composizioni da analizzare in modo che gli allievi siano di conseguenza in grado di riconoscere e scegliere la musica corretta per accompagnare ogni fase del riscaldamento.

Gli allievi a coppie o individualmente devono poi preparare – durante le ore di musica o come compito a casa - una sequenza di brani musicali su CD per ogni momento del riscaldamento. In palestra ogni singolo/coppia dovrà svolgere la fase di riscaldamento con il resto della classe. Al termine di questa attività, il docente di educazione fisica valuterà con gli allievi la pertinenza degli abbinamenti musica/movimento funzionale. Gli allievi devono conoscere i criteri di valutazione, se necessario, dei 2 insegnanti (ed. fisica, ed. musicale).

### **Elaborazione esperienza: vissuto e contenuto**

- Chiedere alla classe se l'attività è stata facile o difficile, piacevole o spiacevole e perché.
- Eventualmente chiedere ad ogni allievo di scrivere su un foglio quello che ha imparato da quest'attività.

### **Suggerimenti per lo svolgimento**

---

- Tempi: quando il CD è pronto, ad ogni lezione viene presentato un lavoro (quindi 10'-12' di riscaldamento prima della doppia ora, fino ad esaurimento)
- Luogo: palestra e aula di musica
- Materiale: per i docenti di ed. fisica e musicale CD musicale per il riscaldamento / per il docente di ed. musicale CD con altre composizioni per il riscaldamento / per gli allievi a gruppi o individualmente CD da comporre
- Modalità di lavoro: individualmente / a coppie / piccolo gruppo / classe / più classi

### **Possibili attività di approfondimento, prima e dopo**

---

#### **Prima**

Vedi schede "Educazione alle scelte" proposte per il medesimo anno.

#### **Dopo**

Vedi schede "Educazione alle scelte" che seguono l'anno di formazione in corso e/o quelle proposte per il medesimo anno.

Potrebbe esserci una verifica individuale durante l'ora di educazione musicale: gli allievi ascoltano dei brani e viene loro chiesto di abbinarli alle differenti fasi del riscaldamento o di riconoscere la frequenza di battiti