

# camminaresicuri.ch con la musica

## Obiettivo di questo elemento di corso

I brani musicali di Alessandro Sabato composti appositamente per la campagna camminaresicuri.ch sono mirati a facilitare ai monitori la scelta della musica per un impiego mirato nell'allenamento. I documenti illustrano qualche idea per l'inizio e offrono spunti progressivi: da facile a più difficile e complesso. I singoli brani musicali con i loro vari caratteri sono improntati in modo diverso per il training dell'equilibrio.

**Gambe forti**

**camminaresicuri.ch**

Con la musica si vogliono favorire innanzitutto la gioia di muoversi, il divertimento e la creatività giocosa. I partecipanti (PA) ricevono stimoli fisici, mentali ed emozionali. L'esperienza socioleale e allegra del gruppo, agendo a più livelli sostiene in modo divertente diversi processi d'apprendimento. La pluridimensionalità sensoriale con stimoli visivi, acustici e motori durante l'allenamento con la musica scatena movimenti variegati per poi ricollegarli in modo armonioso. La velocità e il ritmo di un compito di movimento sono definiti dalla musica, mentre la caratteristica viene realizzata in modo creativo da monitori e PA.

La percezione del corpo e la differenziazione dei movimenti, fondamentali nella prevenzione delle cadute, sono variegatamente inseriti negli elementi musicali. I PA esercitano soprattutto la capacità di ritmizzazione, reazione, coordinazione e concentrazione. La percezione e attuazione di segnali acustici e visivi favorisce un'elaborazione più rapida delle informazioni, oltre che la capa-

cià di reazione. L'ascolto e l'attuazione ritmica richiedono un'attenzione e un adeguamento dei movimenti. L'intraprendenza e la propensione a muoversi con la musica sono motivatori importanti per mantenere uno stile di vita attivo, e dunque la salute di corpo e mente.

## Indicazioni metodiche

- I brani musicali sono scelti dai monitori e vengono inclusi nella preparazione.
- Prima di fare partire la musica i monitori spiegano il compito di movimento, così che tutti i PA possano sentire le istruzioni.
- Durante il brano, i monitori accompagnano le istruzioni per i PA (ad es. cambi di movimenti o direzioni) con chiari segni con la mano.
- Non vengono fatte critiche negative o correzioni, in quanto le predisposizioni dei PA alla musica sono molto differenti. Nell'interpretazione della musica tutto ciò che piace è giusto!

Partner tecnici:

Partner principali:

## Caratteristica dei pezzi musicali e relativi allenamenti principali

I vari stili musicali invitano a eseguire movimenti diversi.

### 1° brano: «Pianoforte»

Si tratta di un pezzo musicale composto in stile pop/strumentale. La sua struttura chiara suddivisa in parti A e B facilita l'istruzione dei singoli esercizi. È adatto all'allenamento dell'equilibrio statico. Durante la parte A i PA mantengono una posizione in piedi che nella parte B viene abbandonata per assumere una nuova posizione. La musica favorisce anche movimenti lenti, ampi in cui i monitori introducono i PA all'equilibrio labile, e lascia spazio a tanta creatività.

### 2° brano: «I DON'T WANNA SLEEP»

Questo pezzo funk/pop è adatto ad allenare l'equilibrio dinamico. La sua struttura chiara con i cambi facilmente percepibili semplifica la guida ai movimenti e consente di porre accenti. La sequenza regolare di refrain e strofa è particolarmente adatta per muoversi con diversi tipi di andatura.

### 3° brano: «LA FIESTA»

Questo pezzo pop/jazz dispone di una struttura irregolare. I passaggi sono chiaramente perce-

pibili. Strofa e refrain sono in stile pop e invitano a muoversi danzando. Nella parte swing si possono inserire elementi per la forza. La composizione allegra e leggera invoglia a cantare, soprattutto durante il refrain. L'irregolarità rappresenta un'ulteriore sfida per l'attenzione dei PA.

### 4° brano: «LA DIVERSITÀ»

Questo pezzo dalle velocità e dai ritmi diversi richiede ai PA un attento ascolto. Motiva a eseguire diversi tipi di andatura e grazie al suo ritmo di  $\frac{3}{4}$ , anche slanci e movimenti di valzer. Promuove l'equilibrio dinamico grazie ai suoi cambi di ritmo di  $\frac{4}{4}$  e  $\frac{3}{4}$ .

### 5° brano: «J'AI CONFIANCE»

Una canzone in tre lingue che invita a muoversi e a cantare insieme nel gruppo. Un pezzo allegro che promuove l'incontro e l'allenamento allegro in compagnia. Consente di esercitare in modo divertente sia l'equilibrio dinamico sia l'equilibrio statico. Grazie alla sua chiara struttura, il brano permette di realizzare semplici coreografie.

Musica: Alessandro Sabato, [www.rexaba.ch](http://www.rexaba.ch), su incarico di [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)

Partner tecnici:



Partner principali:



Promozione Salute Svizzera