

2° brano

«I DON'T WANNA SLEEP»

Gambe forti

camminaresicuri.ch

Obiettivo: allenamento/miglioramento dell'equilibrio statico

Stile musicale: funk / pop

Ritmo: 102 BPM

Durata: 3'36"

Elementi di progressione¹:

-  variazioni
-  ritmi più veloci/più lenti
-  ritmi diversi
-  movimenti supplementari
-  attrezzi supplementari
-  compito cognitivo supplementare

Indicazioni metodiche: la struttura chiara del pezzo musicale (cambi chiaramente percepibili) facilita l'istruzione dei movimenti

Struttura



IN = Intro (1×8 tempi)
REF = Refrain (4×8 tempi)
STR = Strofa (8×8 tempi)
SOLO = (4×8 tempi)
END = Fine (4×8 tempi)

1. Per spiegazioni dettagliate sui simboli di progressione si può consultare la pubblicazione «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio», 2a edizione, Berna: UPI, 2016, pagg. 26-27

Idee per l'allenamento

Idee per l'allenamento





- Intro (1×8): riprendere il ritmo
- Refrain 1 (4×8): camminare in avanti a due
- Refrain 1 (8×8): muoversi da soli liberamente nello spazio
- Refrain 2 (4×8): camminare in avanti a due con un'altra persona
- Refrain 3 (4×8): cambiare partner
- Strofa 2 (8×8): muoversi da soli liberamente nello spazio
- Refrain 4 (4×8): camminare di pari passo a due
- Solo (4×8): muoversi liberamente
- Refrain 5 (4×8): uguale a refrain 4
- End (4×8): muoversi liberamente

È possibile integrare in tutte le parti variazioni con un grado di difficoltà superiore

1. Cambi di direzione durante la camminata, ad es. sempre dopo tempi 2×8

- Un quarto di giro a destra/sinistra
- Mezzo giro a destra/sinistra
- La persona monitorice indica le direzioni con un movimento del braccio

2. Diversi tipi di andatura, ad es. sempre durante il refrain; camminata normale durante le strofe

- Camminata normale 
- Camminata stretta 
- «Camminata in tandem» 
- «Passo incrociato» in avanti 

- «Camminata in punta di piedi»
- Passo scivolato
- Tutte le andature summenzionate all'indietro, ev. tenendosi per mano
- Camminata laterale: incrociare davanti/indietro

Partner tecnici:

Partner principali:

3. Diverse forme sociali e di formazione

- in coppia
 - camminare di pari passo
 - camminare in posizione allineata e sfasata
 - una persona cammina in avanti e il partner all'indietro
- In gruppi:
 - camminare di pari passo in posizione allineata
 - camminare di pari passo in colonna
- Due gruppi posizionati uno di fronte all'altro camminano in modo opposto:
 - forte – piano
 - grande – piccolo
 - veloce – lento (ritmo dimezzato)
 - in avanti – all'indietro
 - a destra – a sinistra
 - veloce e forte – lento e piano
 - veloce e piano – lento e forte
- In cerchio rivolti verso il centro durante il refrain (invece che in coppia):
 - avvicinarsi/allontanarsi (verso il centro del cerchio e indietro)
 - passi laterali a destra/sinistra
- In cerchio con un fianco rivolto verso il centro:
 - camminare in avanti/all'indietro
 - durante il refrain, camminare lateralmente verso il centro e indietro, durante le strofe camminare in avanti e all'indietro



4. Movimenti supplementari

- le braccia indicano la direzione di camminata
- le braccia indicano la direzione opposta
- ruotare le braccia in avanti o all'indietro, un braccio in avanti e l'altro all'indietro
- ruotare le braccia sul piano frontale (davanti al corpo)
- schiacciare le dita, battere le mani
- battere diversi ritmi con le mani (beat/offbeat)



5. Cambio del ritmo/tempo

- ridurre la velocità a metà/a un quarto
- raddoppiare la velocità
- definire il ritmo: ad es. Q-Q-S



6. Spazio

- ridurlo; sempre più stretto (situazione nelle strade strette)
 - camminare nella stessa direzione, in modo disordinato, nella direzione opposta
 - andarsi incontro
- diversi lati
- specchio: due gruppi in piedi uno di fronte all'altro; entrambi i gruppi eseguono gli stessi movimenti, ma un gruppo è lo specchio dell'altro



7. Attrezzi da tenere in mano

- fare rimbalzare o lanciare in alto la palla:
 - Singolarmente: sempre sul 1° battito fare rimbalzare o lanciare in alto la palla:
 - Sul 1° battito fare rimbalzare e sul 3° battito lanciare in alto
 - A due come sopra: sul 1° battito fare rimbalzare, sul 3° battito lanciare in alto
 - A due: una persona come sopra, l'altra persona sul 1° battito lancia in alto e sul 3° battito fa rimbalzare la palla
- Con i legnetti musicali:
 - battere diversi ritmi
 - Singolarmente, a due, in gruppo



8. Cognizione

- Calcolo all'indietro (compito singolo)
- Ascoltare singole parole nel testo eseguendo determinati movimenti:
ad es. sleep: poggiare la testa sulle mani giunte, bebè: cullare le braccia, arms: abbracciarsi la vita, you: indicare qualcuno ecc.



Fonte: Documentazione tecnica 2.104 dell'UPI «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio», 2a edizione, Berna: UPI, 2016

Partner tecnici:

Partner principali: