



UNIVERSITÀ TELEMATICA  
**GIUSTINO FORTUNATO**

Anno Accademico 2019/2020

# **Master Universitario annuale di I Livello**

(1500 ore - 60 Crediti Formativi Universitari)

(D.M. n. 509 del 3 novembre 1999 e D.M. n. 270 del 22 ottobre 2004)

in:

*“Educatore Musicale Professionale: Esperto  
in didattica musicale per la scuola primaria e  
secondaria di primo grado” – VII edizione*

**QUESTIONE DI TIMING = M<sup>3</sup>**  
**musica ∞ mente ∞ movimento**

**Relatore**

---

*Prof.ssa Nadia Oliva*

**Candidato/a**

---

*Fabio Francesco Morino*

**Correlatore**

---

*Dott.ssa Romina Panella*

## *Indice*

<b><i>Introduzione</i></b>	pag. 1
<b>Capitolo Primo: <i>Rapporti tra musica, movimento e funzioni mentali</i></b>	
1.1 Neuronmi specchio	pag. 2
1.2 Apprendimento motorio: mostrare e insegnare bene	pag. 5
1.3 Anticipazione motoria	pag. 8
<b>Capitolo Secondo: <i>Il Timing</i></b>	
2.1 Definizioni di timing	pag. 11
2.2 Il timing nel movimento	pag. 12
2.3 Il timing nella musica	pag. 13
<b>Capitolo Terzo: <i>Questione di timing</i></b>	
3.1 Musica, mente e movimento: alleniamoli insieme!	pag. 15
3.2 Unità didattica: i giochi	pag. 17
<b><i>Conclusioni</i></b>	pag. 27
<b>Bibliografia</b>	pag. 29
<b>Sitografia</b>	pag. 30

## ***Introduzione***

La presente tesi si sviluppa su tre brevi capitoli con l'intento di comprovare la correlazione tra la musica, la mente e il movimento. Nel primo capitolo si descrivono i suddetti rapporti attraverso i neuroni specchio. La loro scoperta, orgoglio tutto italiano, è considerata una delle più grandi rivoluzioni scientifiche del secolo scorso. Il loro studio sembra svelarci il segreto di tutte quelle capacità che rendono l'uomo un animale così speciale, come comunicare parlando, intuire le emozioni altrui e soprattutto imparare semplicemente osservando.

Nel secondo capitolo le definizioni di timing, o forse meglio definirlo tempismo, oppure sincronizzazione ci fornirà un'idea della sua importanza e di quanto il suo significato sia presente nel mondo musicale e in quello sportivo.

Nel terzo e conclusivo capitolo musica, mente e movimento si fonderanno per dar vita ad una unità didattica pensata per bambini tra i 6 e 11 anni: giochi e idee di facile realizzazione con l'obiettivo per i docenti di insegnare le basi della musica e la tecnica dei movimenti in un contesto altamente ludico, motivante, cognitivo.

## **Capitolo Primo**

### ***Rapporti tra musica, movimento e funzioni mentali***

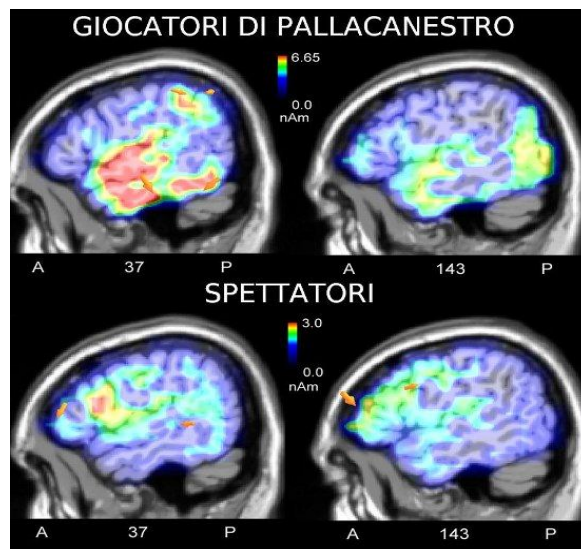
#### **1.1 Neuroni specchio**

Negli anni '90 molti ricercatori iniziarono ad interrogarsi su come il nostro cervello riconoscesse le azioni altrui e alcuni (Pellegrino et al., 1992) studiarono un gruppo di neuroni localizzati nella parte rostrale della corteccia premotoria ventrale del cervello della scimmia (area F5), osservando come questi neuroni si attivavano non solo quando la scimmia effettuava un movimento, ma anche quando osservava lo stesso movimento eseguito dallo sperimentatore (Rizzolatti et al., 1996). Questi neuroni vennero chiamati “neuroni specchio”, in inglese “mirror neurons”, proprio per enfatizzare questa loro capacità di rispecchiare una specifica azione motoria nel cervello dell'osservatore.

Studi più approfonditi hanno dimostrato che l'osservazione di azioni altrui determina anche negli esseri umani, e non solo nelle scimmie, l'attivazione delle regioni precentrali (Gallese et al., 2004; Rizzolatti e Craighero, 2004; Keyser e Gazzola, 2009). Questo risultato è stato immediatamente interpretato come parte cruciale del processo di riconoscimento delle azioni: un osservatore comprende le azioni delle altre persone perché le rappresenta nel proprio cervello, proprio come se lui stesso stesse eseguendo quell'azione. La ricerca continua (Rizzolatti et al., 2001) ipotizzando anche l'esistenza di un network (mirror neuron

system), comprendente aree parietali, frontali inferiori e premotorie, che è deputato al riconoscimento delle azioni, non solo quando le osserviamo, ma anche quando leggiamo un verbo o ascoltiamo una parola associata ad un'azione. Ad esempio un concetto come saltare, indipendentemente se osserviamo una persona che salta o se la immaginiamo o se leggendo un libro incontriamo questa parola, verrebbe compreso grazie alla riattivazione dello stesso programma motorio che si attiverebbe come se stessi effettivamente facendo un salto.

Quindi, ci sono dei neuroni che si attivano quando mi allungo per prendere qualcosa, quando vedo Angelica che si allunga per prendere qualcosa, quando stiamo leggendo qualcosa.



*Attivazione dei neuroni specchio*

Questo è veramente sorprendente, perchè è come se questi neuroni adottassero il punto di vista di un'altra persona, come se realizzassero una simulazione virtuale dell'azione dell'altra persona.

Anche nel cervello di musicisti professionisti esiste un sistema di neuroni specchio audiovisuomotori, che permette di codificare la relazione tra gesti e suoni musicali prodotti, come afferma il risultato di uno studio pubblicato su Nature<sup>1</sup> e condotto dal Milan Center for Neuroscience dell'Università di Milano Bicocca e dell'Istituto di Bioimmagini e Fisiologia Molecolare del CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche).

Lo studio ha permesso di identificare alcune aree specifiche connesse alla codifica multimodale senso motoria, provando pertanto l'esistenza di un sistema di neuroni specchio visuomotori che codifica la relazione tra immagini e risposte motorie da una parte, e i suoni musicali appresi con lo studio dall'altra: è come se i musicisti professionisti, grazie allo studio approfondito della musica, riuscissero a interiorizzare così solidamente il collegamento tra suono, gesto e immagine, in modo da percepire in maniera automatica un'incongruenza tra gesto musicale e suono prodotto.

---

<sup>1</sup> <https://www.nature.com/articles/srep05866>

## **1.2 Apprendimento motorio: mostrare e insegnare bene**

L'apprendimento si realizza attraverso la formazione di nuovi circuiti per effetto della nascita di sinapsi, e/o per il potenziamento di quelle esistenti. I nuovi circuiti innescati, facilitati e stabilizzati dal rilascio di specifiche molecole nel cervello, sono condizionati dagli stati emotivi (piacere, dolore) e dallo stress, che influenzano l'acquisizione e il consolidamento delle nozioni. Le molecole potenziano o inibiscono le reazioni di formazione di sinapsi (neurotrasmettitori, neuromodulatori). I cambiamenti avvengono sulla base delle esperienze precedenti e la memoria esprime il loro consolidamento. La memoria motoria è distribuita nel cervello all'interno di una serie di circuiti che si formano e si rinforzano con le ripetizioni del gesto. Le tracce «fisiche» dell'apprendimento<sup>2</sup> (sinapsi) non scompaiono mai del tutto. Questo fenomeno fa sì che le abilità motorie, ben automatizzate, possano essere facilmente richiamate e ripetute anche dopo molti anni, nonostante il gesto non venga più eseguito. Tutto ciò semplifica l'apprendimento, evitando di dover ricominciare sempre da capo, ma rappresenta un problema, quando si formano e si stabilizzano gli errori.

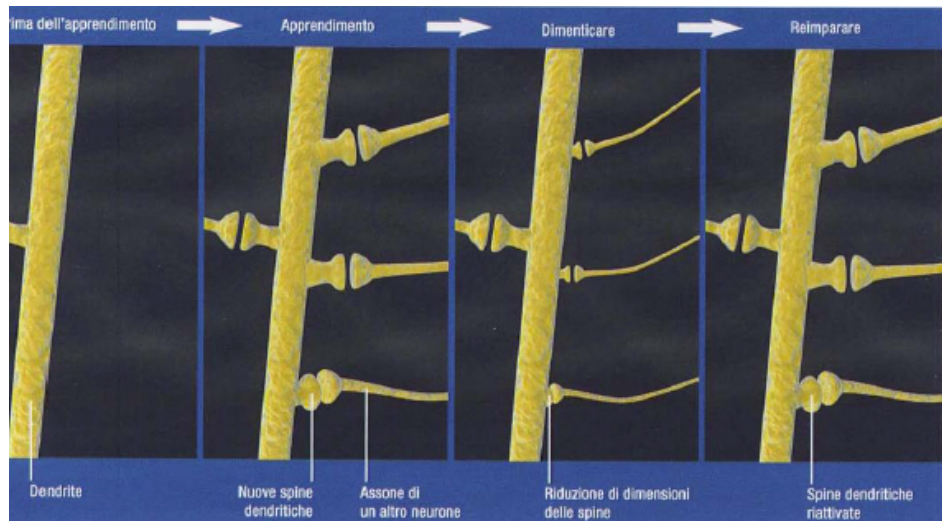
---

<sup>2</sup> <https://docplayer.it/41100505-Dal-vedere-al-fare-l-apprendimento-motorio-di-giorgio-visentin.html>

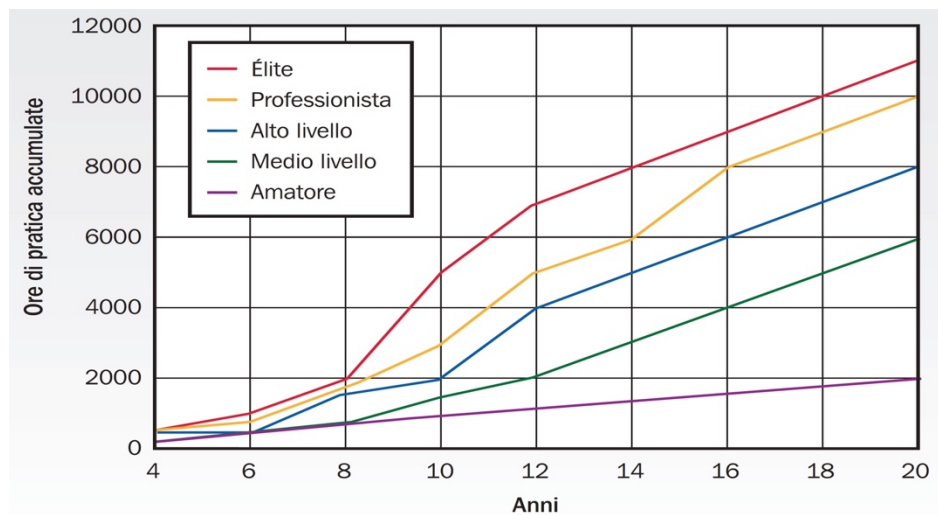
Gli errori automatizzati, infatti, non scompaiono mai del tutto: anche dopo la loro correzione, in situazione di particolare tensione emotiva, tendono a ripresentarsi. L'apprendimento motorio, una volta stabilizzato, si caratterizza per una forte resistenza all'estinzione: un'abilità motoria appresa non si cancellerà mai completamente. Imparare un'abilità o un gesto tecnico corretto (iniziando dalla sua forma grezza) è un'azione che l'individuo non dimenticherà mai, così come un errore non corretto! Automatico, allora, pensare e ipotizzare una conclusione: puntare ad allenare gli schemi motori/tecnica/gesti corretta sin da subito, in modo che in futuro gli atleti possano facilmente padroneggiarla.

Insegnare scorrettamente e ripetere per anni genera nel ragazzo la "cementificazione" dell'errore, un'alta possibilità di aver scarsi successi sportivi e soprattutto la maggior difficoltà a resettare il gesto scorretto e impararlo correttamente. Nello sport come nella musica l'allenamento, inteso come numero di ore dedicate, è fondamentale. Studi (Ericsson et al., 1993) identificano in 10000 ore di allenamento accumulate in 10 anni, il tempo necessario per raggiungere l'alto livello e quindi diventare futuri atleti d'élite.



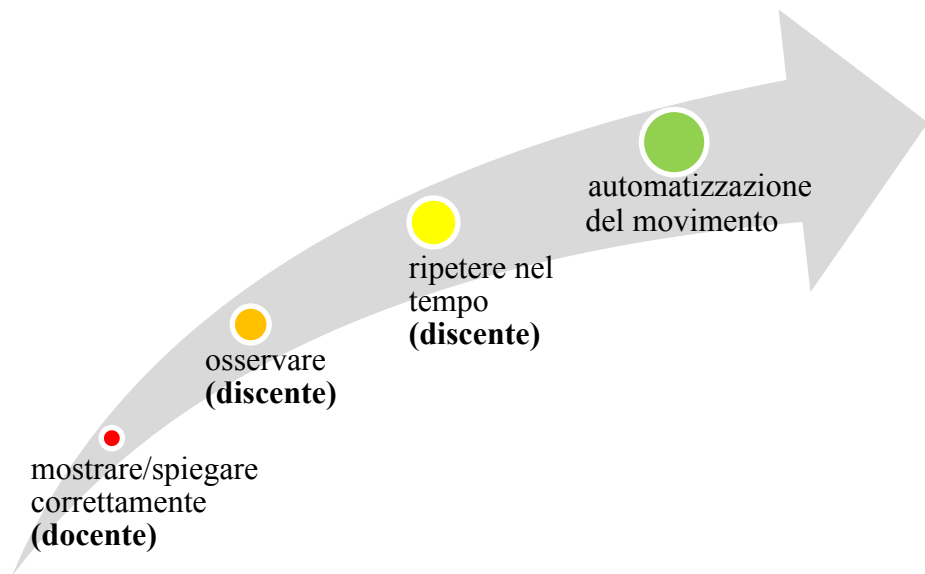


*Le spine dendritiche*



*Livello atletico raggiunto in relazione alle ore di allenamento (da Ericsson et al., 1993)*

Considerando l'importanza dei neuroni specchio nell'apprendimento imitativo e il numero di ore necessarie per puntare all'eccellenza, potremmo semplificare il tutto con questo ideale processo (vedi immagine sottostante) che s'innesci grazie ad un docente preparato, cosciente e responsabile.



### 1.3 Anticipazione motoria

Questa capacità permette di prevedere l'inizio, lo svolgimento e la conclusione di un'azione motoria, organizzando in anticipo i movimenti richiesti con efficacia. Nello sport è estremamente importante una base multilaterale e cognitiva che aiuti il giovane a comprendere i movimenti e a capire quali siano quelli degli avversari prevedendone l'esito. L'anticipazione può essere "allenata in allenamento", proponendo esercitazioni situazionali. Prendendo d'esempio un giocatore di badminton, sport situazionale<sup>3</sup>, è di fondamentale importanza insegnargli a leggere le informazioni in base al comportamento dell'avversario.

<sup>3</sup> <https://pdfs.semanticscholar.org/5c15/9cfbe13b07e72ab275562a2bee89272ef9f7.pdf>

Segnali fondamentali possono essere tratti dal modo in cui il giocatore dall'altra parte della rete si prepara a ricevere il volano, oppure osservandone gli spostamenti, le caratteristiche tecniche, le abitudini in determinate situazioni di gioco ecc. La capacità di cogliere ed interpretare le informazioni spesso è poco sviluppata nei giocatori di badminton in quanto mancano di “vissuto”, mentre in quelli più anziani è una delle doti più presenti ed è definita in modo semplicistico come “esperienza”. Il nostro cervello è un simulatore d'azioni che utilizza la memoria per anticipare il risultato dell'azione e le sue possibili varianti. Il cervello prevede, oltre alle conseguenze dell'azione, anche lo stato nel quale il corpo si troverà nell'esecuzione del gesto: questo processo, definito “anticipazione motoria” è alla base dell'azione (Berthoz, 2011). Un bambino impara a coordinare i movimenti per riuscire a prendere una palla o per afferrare una forchetta. Gli oggetti stessi, nel contempo, “ispirano” un certo tipo di movimento attraverso la loro forma: la forma di uno strumento musicale, per esempio, consente al bambino di dedurre il suo utilizzo, così come la forma di una tazza richiede un particolare tipo di “presa” preparando l'azione prima di programmare il movimento. La forma dell'oggetto, quindi, “agevola” e condiziona l'anticipazione motoria. Questa ipotesi è stata approfondita da Gibson, che ha introdotto il concetto di affordances degli oggetti, indicando che particolari caratteristiche di un oggetto possono attivare in modo automatico le azioni, senza la mediazione del sistema semantico (Gibson, 1977). Le

affordances sono proprietà che non si trovano nè nell'oggetto (lo strumento musicale), nè nell'effettore che lo utilizza (il braccio di chi lo suona), ma emergono dalla relazione che si instaura tra i due in rapporto allo scopo: l'aspetto esterno e visibile dell'oggetto sollecita l'utilizzatore a dedurre intuitivamente la funzionalità, anche quando l'oggetto è sconosciuto e nuovo per il suo fruitore. La forma fisica di un oggetto può suscitare più affordances a seconda del suo uso. Se afferriamo una tazzina per bere il caffè, probabilmente la prenderemo dal suo manico, se invece vogliamo sollevarla, ormai vuota, per metterla nel lavandino, la afferreremo dall'alto con tutte e cinque le dita. La stessa forma, in questo caso, induce differenti prese, in relazione all'intenzione. A questo punto, sarà possibile trovare altre forme, altri usi, altre intenzioni, altre affordances e scoprire quali siano le potenzialità sonore, se l'oggetto viene manipolato e sollecitato in un modo piuttosto che in un altro. Ripensiamo ai processi di apprendimento attivo (Zull, 2002): la relazione bidirezionale percezione-azione tra mano e oggetto è dinamica, in evoluzione. Questa facoltà è alla base di un'esecuzione strumentale, ma anche di un corretto sviluppo psicomotorio. Piaget sosteneva che il gioco fosse il contesto naturale ottimale in cui il bambino ottimizza la sua crescita psicomotoria: le procedure di approccio non convenzionale degli strumenti musicali o degli oggetti sonori si allacciano proprio a questa idea di gioco, senza trascurare il concetto di affordances: gli strumenti sono in grado di "istigare" azioni finalizzate.

## Capitolo Secondo

### *Il Timing*

#### 2.1 Definizioni di timing

Qui di seguito alcune definizioni riportate da dizionari italiani e stranieri:

*“Calcolare, determinare i tempi”, da time “tempo”.<sup>4</sup>*

*“Scelta del momento opportuno, tempestività, tempismo”<sup>5</sup>*

*“Collocazione nel tempo, distribuzione nel tempo”*

*“Sincronismo di tono e di gesti, coordinazione tra movimento e recitazione; sincronizzazione”*

*“La capacità di scegliere il momento giusto per fare o dire qualcosa o il momento in cui succede qualcosa”<sup>6</sup>*

*“La capacità di fare qualcosa esattamente al momento giusto”*

*“La capacità di suonare o cantare tutte le note di un brano musicale alla velocità e al ritmo corretti”*

---

<sup>4</sup> <http://www.treccani.it/vocabolario/timing/>

<sup>5</sup> [https://dizionari.corriere.it/dizionario\\_inglese/Inglese/T/timing.shtml](https://dizionari.corriere.it/dizionario_inglese/Inglese/T/timing.shtml)

<sup>6</sup> <https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/timing>

## 2.2 Il timing nel movimento

Nel linguaggio comune il timing viene chiamato “*sensu del tempo*”. Nel campo dell’allenamento il suo significato è più ampio e va oltre l’aspetto temporale, per diventare l’arte di coordinare la tattica, la tecnica, la condizione fisica e psicologica. Integrando tutti questi fattori, ad esempio, un esercizio di difesa nel badminton potrebbe diventare più “ad hoc” se inserito all’interno di uno scambio dove l’avversario ha il comando del gioco con l’obbligo di attaccare con diverse soluzioni d’attacco (non solo con lo smash e il drop) differenti aree del campo del difensore: in questo modo la difesa sarebbe decisamente più situazionale e reale. Rimanendo nella sfera del movimento/allenamento è possibile integrare il significato di timing con due termini particolari (Arcelli e Borino, 2004): “situativo e variabile”. Un’esercitazione si ritiene integrata, quando la variabilità della situazione è permanente: a questo punto obbligare a condurre sempre in attacco lo scambio potrebbe essere una condizione non sempre variabile...ed allora la partita diverrebbe l’allenamento principe. L’obiettivo, nelle esercitazioni, dovrà essere quello di creare un timing in grado di esprimere le capacità tecniche, tattiche, fisiche e psicologiche in modo situativo e variabile. Consigli per gli allenatori? Formazione, studio e ricerca continua, esperienza e tanta fantasia.

### 2.3 Il timing nella musica

Il timing nella musica si riferisce alla capacità di *"tenere il tempo"* con precisione. Inoltre il timing è il sincronizzarsi con un insieme (ensemble in musica) per temporizzare note e battute che risultino esteticamente d'effetto.

Interessante, per collegarci al timing nel movimento, il libro "Time & Functional Coordination" di Maurizio Dei Lazzaretti<sup>7</sup>. Si tratta di un vero e proprio programma di studio per valutare e migliorare il proprio senso del tempo e la propria coordinazione alla batteria. Un lavoro "neutro", che non ha alcuna direzione stilistica, frutto di ricerche fatte dall'autore in un campo apparentemente estraneo al mondo della musica, quale quello della Medicina dello Sport. Lazzaretti ha per l'occasione svolto delle ricerche sulla *velocità di reazione* e sull'*anticipazione motoria* degli sportivi e altri meccanismi simili, convinto che alcune difficoltà che si incontrano dietro la batteria non nascano da problemi musicali, quanto piuttosto fisici. Molti musicisti affermano che la musica sia "l'arte del tempo", "l'arte del tempo presente"! Essere nel presente è una condizione fondamentale per un musicista. Ma cosa significa essere nel presente? Vuol dire avere l'attenzione focalizzata sulle percezioni sensoriali del "qui e ora".

---

<sup>7</sup> [https://it.wikipedia.org/wiki/Maurizio\\_De\\_Lazzaretti](https://it.wikipedia.org/wiki/Maurizio_De_Lazzaretti)

La qualità del “timing”, cioè della precisa collocazione dei suoni nel tempo, è strettamente connessa a questa condizione percettiva. La frase “*andare a tempo*” esprime nel suo significato più profondo la capacità di sincronizzare il proprio flusso percettivo con il flusso musicale.



*Il metronomo lo strumento per antonomasia per “andare a tempo”*

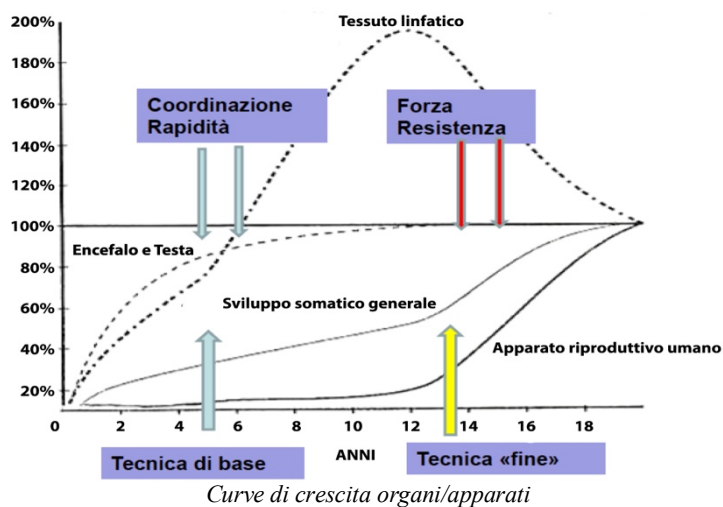


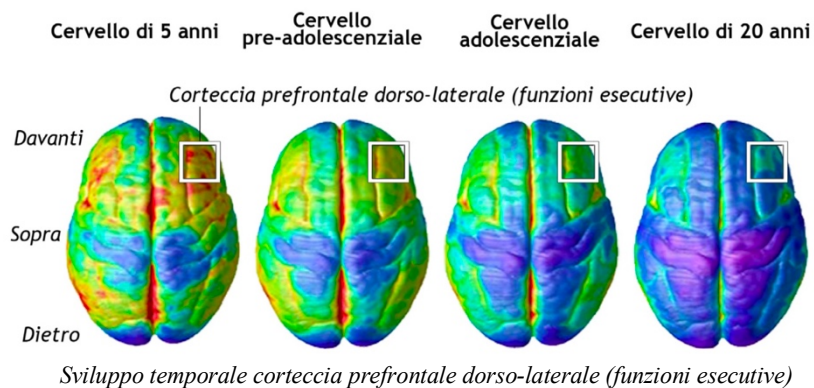
## Capitolo Terzo

### *Questione di timing*

#### 3.1 Musica, mente e movimento: alleniamoli insieme!

Considerando i concetti espressi nei precedenti capitoli, l'intento finale di questo lavoro è proporre delle esercitazioni, meglio definirli giochi che intreccino profondamente la musica, il movimento e la sfera cognitiva. La crescita psicomotoria, la musica, il gioco sono il percorso ideale per apprendere consapevolmente e sotto forma ludica differenti informazioni, concetti di base, competenze. Considerando le curve di crescita dei vari organi/apparati corporei e le relative fasi sensibili, l'unità didattica d'esempio avrà come "bersaglio" la fascia d'età della scuola primaria. È proprio tra i 6 e gli 11 anni che il sistema nervoso è plastico, malleabile e in questo range di vita i neuroni hanno maggiore capacità di apprendimento.





Come si può notare nella soprastante immagine in rosso/giallo vengono mostrate le parti di cervello non ancora pienamente mature (numerose tra i 5 e 11 anni), mentre in blu/viola le parti più mature (numerose dopo gli 11 anni). Lo sviluppo cerebrale non si conclude, comunque, con l'adolescenza, ma continua in età adulta, anche se con modalità meno impetuose. La successiva unità didattica è un esempio di come miscelare nozioni di basi musicali e di movimento, di strategia, di astuzia, di motivazione e attenzione utilizzando, perché no, alcuni o tutti i sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto) per uno sviluppo a 360° del bambino, ricordando come la genesi del talento sportivo sia multifattoriale e che ne esistono diversi predittori riferiti a fattori antropometrici, fisici, sociali e psicologici (Gibbons et al., 2003). Questo, ma non solo nello sport, è possibile grazie a un buon livello professionale dell'allenatore...e nella musica di un buon insegnante. Che tu sia un allenatore o un docente dovrai essere in grado di fornire al bambino un bagaglio utile per lo sviluppo di tutte le sua capacità, attraverso un percorso il più possibile polisportivo e multidisciplinare.

## **3.2 Unità didattica: i giochi**

### **ALTI E BASSI**

#### **Obiettivi**

Tempo e altezza dei suoni e delle note/ritmo/andature/gestione dello spazio/coordinazione

#### **Materiali**

Un diffusore di musica, uno o più strumenti musicali, oppure la stessa voce dell'insegnante.

#### **Spiegazione**

I bambini dovranno camminare o correre in base al tempo dei suoni prodotti dagli oggetti sonori o dalla musica trasmessa e, inoltre, dovranno allungarsi se le note saranno acute (camminata/corsa sugli avampiedi e/o braccia protese verso l'alto), farsi piccoli se le note saranno più basse (camminata dei "sette nani"), fermarsi se vi saranno pause, utilizzare solo gli arti inferiori se sentiranno una sola nota oppure coordinare arti inferiori e superiori se sentiranno più note contemporaneamente.

#### **Possibili variazioni**

> Ingrandire o restringere il perimetro di gioco.

- > Sperimentare e modulare continuamente, anche con la voce, l'altezza delle note.
- > Richiedere di riprodurre camminate/corse di animali alti/lunghi, o bassi/tozzi a seconda della nota.
- > Considerando sempre il tempo della musica, muovendosi quindi lentamente o velocemente, arrampicarsi sulla spalliera o salire su un rialzo per suoni o note alte, oppure strisciare/rotolare per suoni o note basse.
- > L'insegnante potrà focalizzarsi inizialmente su alcune note da cantare con la voce in parole (do, re, mi) oppure cantandole in numeri (do=1, re=2, mi=3), oppure cantandole in colori (do=rosso, re=blu, verde=giallo), oppure cantandole pronunciando il nome di un animale, ecc. I bambini dovranno riconoscere il suono della nota muovendosi di conseguenza in base alla sua altezza ma dovranno anche ricordare tutte le possibili combinazioni (nota/numero/colore/animale). Iniziare con poche note e poche combinazioni per poi aumentare via via le difficoltà.
- > ...e tante altre ancora considerando la preparazione teorica musicale, le abilità motorie, lo sviluppo cognitivo dei bambini.

## **PENTAGRAMMA SALTERINO**

### **Obiettivi**

Conoscere i righi, gli spazi e la posizione delle note sul pentagramma/salto monopodalico o bipodalico/salto in affondo/equilibrio.

### **Materiali**

Per disegnare a terra il pentagramma si potrà utilizzare un gesso oppure dello spago/corda fissato a terra con dello scotch. Un foglietto per ogni bambino con disegnato il pentagramma e le note contenute (sotto, dentro e sopra).

### **Spiegazione**

I bambini, al via dell'insegnante, dovranno correre e raggiungere il pentagramma saltando a piedi pari tra gli spazi (fa, la do, mi), oppure sui righi (mi, sol, si, re, fa). Ritornati in posizione di partenza cerchieranno sul proprio foglietto la "nota pestata" sul pentagramma. Al prossimo turno salteranno su una nuova nota e così via sino ad esaurirle tutte.

### **Possibili variazioni**

- > Saltare su una nota (rigo o spazio), atterrando su un piede.
  
- > Saltare su una nota, staccando su un piede e atterrando sull'altro.

- > Saltare a piedi pari su due note (un piede su una nota e uno sull'altra), scegliendo un rigo e uno spazio, oppure due rigi, oppure due spazi.
- > Facendo partire un bambino per volta, saltare a piedi pari, oppure monopodalico, passando da una nota all'altra del pentagramma (due/tre o più note consecutivamente).
- > Come sopra, ma saltare su note scelte in partenza dal bambino consultando il suo personale pentagramma.
- > Scrivere sul proprio foglietto un breve melodia (5/6 note) con il valore delle note musicali (4/4 o 2/4 o 1/4). Saltare a piedi pari, soffermandosi sulla nota più o meno tempo in base alla durata di ogni nota. Ritornati in posizione di partenza, con qualsiasi tipo di strumento, riprodurre la melodia suonata poco prima "fisicamente" saltando sul pentagramma.
- > ...e tante altre ancora considerando la preparazione teorica musicale, le abilità motorie, lo sviluppo cognitivo dei bambini.

## “NOTA” LA CODA

### **Obiettivi**

Riconoscere tutte le note (diesis e bemolle compresi)/modelli di movimento/strategia/visione periferica.

### **Materiali**

Ritagli rettangolari (45cm x 10cm) di lembi di lenzuolo o stoffa che fungano da coda. Un pennarello nero.

### **Spiegazione**

Si gioca a tempo e tutti i bambini disporranno di una coda da infilare e far uscire dai pantaloni. Per ogni coda, su entrambi i lati, vi sarà scritto grande in stampatello il nome della nota che dovrà chiaramente essere il pezzo di coda visibile fuori dai pantaloni. Al via dell'insegnante i bambini (ognuno gioca per sè) dovranno rubare le code dei compagni. Quando un bambino rimarrà senza coda, dovrà correre verso la “*Casa delle code note*” (un recipiente che contiene tante code), prendere una nuova coda e ritornare in gioco. Al termine del tempo ogni bambino dovrà riordinare per terra le code rispettando la scala.

**DO DO# REb RE RE# Mib MI FA FA# SOLb SOL SOL# Lab LA LA# Sib SI**

### **Possibili variazioni**

- > Ingrandire o restringere il perimetro di gioco.
  
- > Invece di correre si potrà richiedere di muoversi, utilizzando passi chassé, passi incrociati, saltelli su una gamba, combinazioni di differenti passi, andature di animali, ecc.
  
- > Giocare in coppia, tenendosi sempre mano nella mano (gioco di squadra!)
  
- > Inserire sul pavimento dei foglietti con disegnata la forma delle pause musicali. Se i bambini vi stazioneranno sopra, diventeranno invisibili e non potranno essere rincorsi...ma attenzione! Si potrà stare sulla pausa solo per il tempo che la pausa concede (esempio 4/4, 2/4, 1/4). I bambini dovranno quindi contare e ripartire al termine della pausa.
  
- > I bambini dovranno trovare una serie di note decise in precedenza dall'insegnante.
  
- > I bambini, prima di incominciare il gioco, dovranno loro stessi scrivere su un foglietto le note che vorranno rubare.
  
- > ...e tante altre ancora considerando la preparazione teorica musicale, le abilità motorie, lo sviluppo cognitivo dei bambini.



## **MI ACCORDO**

### **Obiettivi**

Formare un coro/accordi maggiori e minori/intonazione/memoria/gioco di squadra/propriocezione e orientamento.

### **Materiali**

Bende/foulard/sciarpe per bendare i bambini.

### **Spiegazione**

Regola fondamentale da rispettare: si potrà solo camminare con le braccia protese in avanti tipo sonnambulo. L'insegnante dovrà costantemente vigilare come un addetto alla sicurezza, controllando che i bambini non si dirigano verso i muri. Alcuni bambini saranno bendati, alcuni no. Lo scopo dei bambini bendati sarà di camminare e, ascoltando la nota emessa dal compagno/i (riconoscimento timbro/i vocale), dovranno raggiungere il bambino/i che gli saranno affidati a inizio gioco. Il compagno/i sbendati dovranno stazionare in un posto della palestra e cantare e ripetere sempre la stessa nota mantenendo l'intonazione impartita in precedenza dall'insegnante. Un bambino sbendato sarà il Direttore d'orchestra che dovrà far sì che le note cantate siano sempre emesse da tutti all'unisono con una precisa durata e pausa. Il Direttore dovrà porsi in un punto dove tutti i musicisti (bambini sbendati) possano vederlo per osservarne la

gestualità e le indicazioni. Le note cantate a tempo formeranno un magnifico accordo.

### **Possibili variazioni**

> Sarà possibile iniziare con i musicisti che intoneranno il suono e il nome della nota. I bambini, prima di esser bendati, dovranno essere informati della nota verso la quale dovranno dirigersi eliminando così la difficoltà di dover riconoscere il timbro vocale dei compagni musicisti.

> Il ruolo del Direttore d'orchestra potrà essere svolto dall'insegnante, così come il ruolo di addetto alla sicurezza da uno o più bambini.

> L'insegnante potrà decidere di far suonare ad alcuni musicisti dell'orchestra un accordo, mentre ad alcuni un altro...sempre all'unisono.

> L'insegnante potrà decidere di far suonare ad alcuni musicisti (bambini) dell'orchestra un accordo e durante la pausa di quest'ultimo far suonare ad altri musicisti un differente accordo, continuando ad alternare i due diversi accordi.

> Come sopra ma con tante piccole orchestre (2/3 bambini) che suonano tre o quattro accordi diversi, alternandosi a formare una semplice melodia precedentemente definita dall'insegnante.

> ...e tante altre ancora considerando la preparazione teorica musicale, le abilità motorie, lo sviluppo cognitivo dei bambini.

## **MI VOGLIO RILASSARE**

*(MV in onore all'autore della musica)*

### **Obiettivi**

Ascolto/respirazione/rilassamento/allungamento muscolare.

### **Materiali**

Se disponibili materassini, un diffusore di musica. Consiglio l'album "Relax and Sleep At 432HZ<sup>8</sup>" di Massimo Varini<sup>9</sup>, intonata a questa speciale frequenza. A livello di udito superficiale non si avverte la differenza rispetto i classici 440HZ, ma ad un livello più profondo la musica agisce e cambia i processi all'interno dell'organismo. Il corpo si riposa, si ripara, elimina tossine e tensioni. Anche il sistema immunitario si rinforza e le emozioni si calmano. La mente, così difficile da domare e controllare e il cervello stesso, iniziano a produrre delle onde cerebrali estremamente benefiche, differenti da quelle emanate nelle normali attività quotidiane. Queste onde sono chiamate onde alpha, in molti casi anche theta, misurabili con l'elettroencefalografo.

---

<sup>8</sup><https://store.massimovarini.it/product/relax-and-sleep-at-432-hz/>

<sup>9</sup><https://www.massimovarini.it>

In questa fase, i sensi e le percezioni esterne ed interne vengono amplificate in modo del tutto nuovo. Avviene un cambiamento interno automatico che cambia le produzioni interne ormonali e agisce sul sistema nervoso centrale. Il rilassamento permette quindi un maggior controllo sul corpo e la mente, aumentando la capacità di essere più attenti, più concentrati e più reattivi in generale.

### **Spiegazione**

In cerchio, supini e ad occhi chiusi, si termina la sessione di educazione motoria, rilassandosi con la musica. L'insegnante potrà richiedere dei semplici esercizi di allungamento muscolare e di "accordare" la respirazione profonda in base al tempo della musica.

### **Possibili variazioni**

- > Praticare a coppia degli esercizi di allungamento.
  
- > Eseguire semplici posizioni di yoga da mantenere.
  
- > Per aumentare il livello di rilassamento rimanere immobili supini con i piedi in abduzione e le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'alto: durante l'ascolto della musica, l'insegnante, potrà chiedere di immaginare posti rilassanti nei quali i bambini vorrebbero trovarsi.

### ***Conclusioni***

La presente tesi è una riflessione su un approccio differente per la scuola primaria e si prefigge di proporre esempi efficaci, sperimentati personalmente sul campo, che integrino l'educazione musicale, quella motoria e i processi cognitivi. Attualmente in Italia manca un insegnante con requisiti specifici per l'educazione motoria, fondamentale in questa fascia d'età, affidata sino ad ora ad un docente generico.

Questo è quello che accade nella maggior parte delle scuole e tale condizione è solo in parte sanata dalla diffusione di progetti che favoriscono la presenza in palestra, durante le ore di educazione motoria, di un professionista esterno qualificato.

Spesso e volentieri, quest'ultimo, è un tecnico federale (non ISEF o Scienze Motorie) che impronta "l'ora di ginnastica" solo ed esclusivamente sul proprio sport (per far reclutamento?) oppure lavorando sui classici, comodi, rassicuranti percorsi motori da "scuola elementare" utili sino ad un certo punto.

Un docente specializzato che sappia integrare movimento, musica e perché no matematica, italiano, inglese, geografia, ecc., si proporrebbe come l'anello di congiunzione ATTIVO tra differenti materie.

L'unità didattica presentata, con alcuni giochi esemplificativi, è un primo passo verso la creazione di un vero e proprio video manuale che tenga conto di musica, mente e movimento, ambiti profondamente esplorabili in

un contesto integrato tramite il GIOCO come strumento didattico per eccellenza.

Concludo riportando alcune frasi:

*“Si può scoprire di più su una persona in un’ora di gioco che in un anno di conversazione”*

(Platone)

*“Io penso che il divertimento sia una cosa seria”*

(Italo Calvino)

*“Divertirsi è la cosa più divertente che ci sia”*

(Fabio Morino)

Citando la famosa canzone *“QUESTIONE DI FEELING”* (testo: Mogol, musica: Riccardo Cocciante), che ha ispirato il titolo di questa tesi, affermo che la vita è anche...

*“QUESTIONE DI TIMING”*

## **Bibliografia**

A. Berthoz. Semplicità. 2011 (ed. originale: 2009).

Anders Ericsson K., Ralf Th. Krampe, Clemens Tesch-Romer, The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 1993, 100, 363-40.

Arcelli, Borino. (2004) Calcio: l'allenamento atletico giocando con il pallone.

Di Pellegrino, G., Fadiga, L., Fogassi, L., Gallese, V. & Rizzolatti, G. (1992) Understanding motor events: a neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 91, 176-180.

Gallese, V., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition. *Trends in Cognitive Neuroscience*, 8(9), 396-403.

Gibbons T., Hill R., McConnell A., Forster T., Moore J., The path to excellence: A comprehensive view of development of U. S. Olympians who competed from 1984 – 1998. USOC Athlete Development Division, USOC Coaching and Sport Sciences Division, 2002.

Gibson, James J. "The theory of affordances." Hilldale, USA (1977).

Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3(2), 131-141. Rossini et al., 2015).

Rizzolatti, G., Fogassi, L., & Gallese, V. (2001). Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 661-670.

Rizzolatti, G., Sinigaglia, C. (2019). *Specchi nel cervello. Come comprendiamo gli altri dall'interno.* Raffaello Cortina.

Zull, James Ellwood. *The art of changing the brain: Enriching teaching by exploring the biology of learning.* Stylus Publishing, LLC., 2002.

## **Sitografia**

<https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese/timing>

[https://dizionari.corriere.it/dizionario\\_inglese/Inglese/T/timing.shtml](https://dizionari.corriere.it/dizionario_inglese/Inglese/T/timing.shtml)

<https://docplayer.it/41100505-Dal-vedere-al-fare-l-apprendimento-motorio-di-giorgio-visentin.html>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Maurizio\\_Dei\\_Lazzaretti](https://it.wikipedia.org/wiki/Maurizio_Dei_Lazzaretti)

<https://pdfs.semanticscholar.org/5c15/9cfbe13b07e72ab275562a2bee89272ef9f7.pdf>

<https://store.massimovarini.it/product/relax-and-sleep-at-432-hz/>

<https://www.massimovarini.it>

<http://www.nature.com/srep/2014/140729/srep05866/full/srep05866.html>

<http://www.treccani.it/vocabolario/timing/>