



# IL GESTO RITMICO

## ***METODOLOGIA***

### **Approccio pratico, ludico e facilitato:**

il coach guida con **segnali gestuali** (start/stop, più piano/più forte, entra/esci, assolo, rallenta/accelera), **costruendo** il brano collettivo per strati (pulsazione → pattern → variazioni).

### **Si usano giochi ritmici**

(call & response, “say it, play it” con parole) per favorire ascolto, rispetto dei turni e comunicazione non-violenta tramite pause, eco, dialogo.

***COACH: Vincenzo Cantatore***



# PT.1 SCHEDA D'ALLENAMENTO

## MUSCOLI (competenze allenate)

- Ascolto reciproco e sincronizzazione col gruppo
- Comunicazione creativa e non-violenta (turni, segnali, pause)
- Autoregolazione (volume, impulsi, attesa)
- Cooperazione e leadership condivisa
- Consapevolezza corporea/ritmica e fiducia in sé

## BENEFICI

Il **cerchio di percussioni facilitato** è un'esperienza coinvolgente e inclusiva: ogni bambina/o contribuisce al groove comune mantenendo la propria **unicità nella nostra unità**.

Si sviluppano relazione, attenzione e creatività in un contesto sicuro e non competitivo, sostenuto dal facilitatore.

## SPAZIO

Cerchio ampio di sedute/sgabelli; zona strumenti + zona “silenzio/pausa”.

## MATERIALI

Percussioni a mano e piccole: tamburi a cornice, djembé/tubano, bonghi/cajón, surdo morbidi, tamburelli, shaker/marasas, legnetti/claves, woodblock/campanaccio; nastro per delimitare; cartellini-segnale (stop, piano/forte); **cuffie antirumore**.

## REGOLE DI BENESSERE E SICUREZZA

- Semaforo del volume;
- bacchette/pelli si toccano solo sul proprio strumento;
- distanza tra strumenti;
- attenzione a sedute/cavi;
- mani riposano sulle ginocchia al segnale di stop;
- igienizzare strumenti a fine attività.

*«Il mio ritmo nel tuo, il nostro ritmo nel cerchio.»*

**1. ACCOGLIENZA & SEGNALI**

Cerchio, presentazione regole/gesti del facilitatore; prova dei segnali in silenzio.

**2. RISCALDAMENTO CORPO-RITMO**

Body percussion e call & response su 4 tempi; gioco “nome in 4 colpi”.

**3. PULSAZIONE COMUNE**

Tutti sul battito di base (mani/corpo);

introduzione di 1-2 **pattern semplici** con parole chiave (es. “ciu-co-la-to”).

**4. LAYERING & DIALOGHI**

Divisione in sezioni (pulsazione, pattern, colore/timbro). Un gruppo entra, uno sostiene, uno risponde; brevi **assoli a turno**.

**5. DINAMICHE & DIREZIONE**

Esercizi di **piano/forte**, fermate improvvise, ripartenze, rallentando/accelerando con il gesto del coach.

**6. JAM INCLUSIVA**

Qroove finale con **rotazione ruoli** (anche “direttore dei segnali” bambino).

**7. DEBRIEF**

In cerchio: “Cosa mi ha aiutato a stare insieme?”, “Quando ho ascoltato di più?”, “Che gesto porto fuori dal cerchio?”.

**VARIANTI E INCLUSIONE**

- Strumenti limitati → combinare **body percussion** + shaker autocostituiti.
- BES/disabilità: **notazione a colori/pittogrammi**, pattern più brevi, pause sensoriali, cuffie; ruoli alternativi (conta-4, custode del volume, direttore segnali).
- Bambini timidi → ruolo “eco” (ripeto piano il vicino) o **strumento morbido**.
- Spazi ridotti → micro-cerchi da 6-8 con staffetta di ingresso nel cerchio grande.
- 

**VALUTAZIONE RAPIDA**

- Checklist (1-3): mantiene **pulsazione**, rispetta **segnali** start/stop, regola volume, coopera (entra/esce al momento giusto).
- Evidenze: foto del **setup** (senza volti, se non autorizzati), nota di clima e momenti di “ascolto reciproco” osservati.
- Autovalutazione: pollice (su/lato/giù) su **ascolto, volume, coraggio dell'assolo**.

**COMPITO PONTE – “SALUTO IN 4”**

A casa/scuola inventa un piccolo **saluto ritmico in 4 colpi** (mani-mani-cosce-battito).

Insegna il tuo saluto a un compagno o a un adulto e prova a unirlo al suo per creare un mini-duetto.