



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della ginnastica e della danza

### Autori

- Rossel Annelise; esperta G+S ginnastica, ginnastica e danza e Kids
- Anna Giudicetti Rizzi, esperta G+S ginnastica e danza e Kids
- Mariella Markmann, ex responsabile disciplina ginnastica e danza, esperta G+S ginnastica e danza e Kids
- Schneider Andrea, esperta G+S ginnastica e danza, ginnastica ritmica e Kids
- Hessloehl Séverine, capodisciplina G+S ginnastica e danza, esperta G+S Kids
- Christine Basler-Stotzer, esperta G+S ginnastica e danza, GR e Kids, docente di ginnastica e di sport
- Desislava Bürgi, esperta G+S GR e Kids / allenatrice di sport di competizione Swiss Olympic
- Denise Stadelmann, esperta G+S Rock'n'Roll e Kids
- Roland Henggi, esperto G+S Kids e Rock'n'Roll, allenatore di sport di competizione con diploma federale
- Irene Burgherr, esperta G+S / responsabile disciplina sport di danza

### Condizioni quadro

Età consigliata	5 – 10 anni
Grandezza del gruppo	5 – 24 bambini
Luogo del corso	palestra o sala di danza
Sicurezza	Non indossare gioielli e calzare scarpe adatte a seconda dello spazio e degli esercizi.

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Dalla biglia alla palla	Far rotolare e lanciare diversi tipi di palla	nessuno	semplice
2	Nel bosco... invento una danza	Interpretare in gruppo le diverse scene di una storia. Ideare una breve coreografia di gruppo seguendo uno schema specifico. Interpretare un brano musicale, improvvisazione con dei movimenti di base. Integrarsi nel gruppo e lavorare assieme.	nessuno	medio – esigente
3	Dai palloncini colorati al pallone di carta.	Far conoscere ai bambini la gioia di giocare coi palloncini colorati.	nessuno	medio
4	Pantomima: in cerchio attorno al mondo	Introduzione: migliorare l'equilibrio in diverse situazioni di movimento. Parte principale: seguire il ritmo "lento-veloce-lento-veloce" con diverse parti del corpo e il "pas chassé" di lato. Parte finale: rinsaldare la fiducia nel proprio partner.	nessuno	medio
5	Introduzione alla merengue	Introduzione: muoversi a ritmo di musica Parte principale: condurre e lasciarsi condurre Parte finale: ogni bambino danza con gli altri	nessuno	facile
6	Ginnastica ritmica: "gli attrezzi manuali ed io"	I bambini conoscono i diversi attrezzi della ginnastica ritmica e le possibilità di movimento.	nessuno	medio
7	Ginnastica ritmica: la palla	Impraticarsi nell'uso della palla e integrarla nell'allenamento al fine di imparare diverse tecniche.	nessuno	esigente
8	Rock'n'Roll: imparare in modo ludico i calci del R'n'R.	I bambini sperimentano per la prima volta in maniera ludica i calci (kick) del Rock'n'Roll	nessuno	facile
9	Rock'n'Roll: ritmare	I bambini sperimentano diversi ritmi con la musica.	nessuno	facile
10	Danza sportiva: ritmo e introduzione Cha Cha Cha	Riconoscere il ritmo del cha cha cha.	nessuno	esigente



### **Regole del gioco**

Introdurre i diversi elementi tecnici, adattandoli all'età dei bambini. Utilizzare sempre dei giochi e delle immagini.

### **Materiale necessario**

Per tutti i corsi durante i quali è necessaria la musica, scegliere con cura i brani prima della lezione. Il materiale non più necessario per il prosieguo della lezione va messo nelle casse, che vanno riposte negli angoli della palestra.

### **Consigli e finezze**

È importante che i bambini si muovano il più possibile.

Esprimersi in modo semplice, comprensibile e adatto ai bambini.

Optare per delle forme d'organizzazione variate e semplici.

Incoraggiare la cooperazione con il partner e in seno al gruppo.

Per alcune lezioni possono eventualmente essere utili i CD «Musica e movimento» di G+S Kids.