



## G+S-Kids: Introduzione ginnastica e danza - Lezione 10

# Danza sportiva: ritmo e introduzione Cha Cha Cha

### Autore

Irene Burgherr, Esperta G+S / responsabile disciplina danza sportiva

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 – 10 anni
Grandezza del gruppo	12
Luogo del corso	Sala da ginnastica / Impianto musicale
Sicurezza	Prudenza con lo specchio durante i giochi

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Riconoscere il ritmo del cha cha cha.

### Indicazione

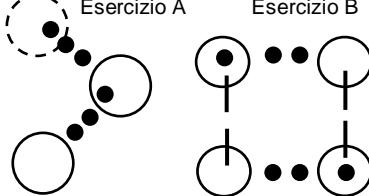
In primo piano non deve esserci una coppia che danza ma delle 'line dance'. Focalizzarsi sulle capacità di coordinazione e il senso del ritmo. Elogiare e premiare i bambini!

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Quante battute (tempo) ci vogliono per ogni nome? Quante ce ne vogliono per quello del vicino? E per quello di un altro partecipante? → cambi di posto rapidi (battere le mani)	In cerchio	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale				
10'	Dividere la sala in quattro parti 1. parte muoversi al ritmo (1,2,3,4,5,6,7,8) 2. parte mezzo passo (1,3,5,7) 3. parte Cha Cha Chassé 4. parte solo 1 Spostarsi in avanti, una volta superata la linea cambiare ritmo (in seguito questo esercizio può essere eseguito anche senza direzione, in tutti i sensi).	<table border="1"><tr><td>1,2,3,4...</td><td>1</td></tr><tr><td>1,3,5...</td><td>2+3 4+1</td></tr></table>	1,2,3,4...	1	1,3,5...	2+3 4+1	Musica Rap Musica Pop Merengue Cha Cha Cha  Corda o nastro adesivo
1,2,3,4...	1						
1,3,5...	2+3 4+1						
5-10'	Ripetere la sequenza della merengue	In avanti come uno sciame	Musica merengue Musica cha cha cha				
10'	Completare la sequenza della merengue con il Chassé del cha cha cha (passaggio al passo base del cha cha cha)	In avanti come uno sciame	Musica cha cha cha				
10-15'	Esercizio A: A effettua un cambio di passo da un cerchio all'altro, B sposta i cerchi in direzioni diverse. Esercizio B: A+B partono nello stesso momento in diagonale al ritmo avanti-avanti-di lato-chiude-di lato-indietro-indietro-di lato-chiude (dos i dos)		Più cerchi Eventualmente musica (non per forza cha cha cha)				



#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Sequenza merengue= ballo di gruppo rituale L'allegria prima di tutto. A seconda delle "capacità", formare due gruppi uno di fronte all'altro con compiti diversi	In avanti come uno sciame o due gruppi uno di fronte all'altro	Musica Rap o pop
5'	Giocare a prendersi integrando il ritmo del cha cha cha (chi viene preso deve battere il ritmo fino a quando non viene liberato)		Pallone