

G+S-Kids: Introduzione Ginnastica e danza - Lezione 9

Rock'n'Roll: Ritmare

Autore

Roland Henggi, Esperto Rock'n roll e G+S Kids, allenatore con diploma federale

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5 – 8 anni
 Grandezza del gruppo 8-20
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza Vedi rubrica organizzazione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini sperimentano diversi ritmi con la musica.

Indicazione

Il monitore deve obbligatoriamente mostrare gli esercizi.

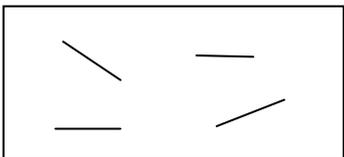
Contenuti

INTRODUZIONE

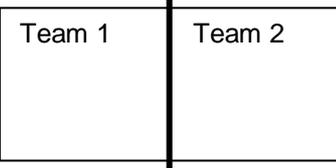
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Gioco di inseguimento „Il mostro marino“</p> <p>Ripartire i bambini in 4 squadre (ad esempio delfini, squali, balene e razze). Un bambino è il "mostro marino" e prende posto sul tappetone, piazzato esattamente in mezzo alla palestra. Gli altri bambini corrono in senso antiorario all'interno di una zona definita (ad esempio zona bianca, vedi disegno) girando attorno alla tana del mostro marino. Se il monitore chiama ad esempio "delfini", tutti i membri di questa squadra devono piazzare dietro di lui tutti i coni delimitatori.</p> <p>Se chiama "squali", tutti gli squali devono "nuotare per la loro vita" e così via. Se un animale viene toccato dal mostro marino, diventa anche lui un mostro marino e prende posto sul tappetone. Vince la squadra che per ultima riesce ad avere ancora un animale nell'oceano.</p>	<p>(Abb. 1)</p> <p>Osservazione: per venire distinti, i mostri marini infilano un nastro.</p> <p>Attenzione: non spingere, trattenere, sgambettare...</p>	<p>Tappetone; coni di delimitazione, nastri per i bambini Musica: 110-130 ritmo bpm come sottofondo</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
12'	<p>Inizio della ritmica</p> <p>Tutti i bambini seguono il monitore e cercano di fare le stesse cose che fa lui.</p> <ul style="list-style-type: none"> - All'inizio appoggiare il peso sulle gambe - Diverse forme: veloce, lento, al rallentatore, saltellando e così via in sintonia con la musica. 	<p>Utilizzare tutta la palestra</p> <p>Consiglio: correggere quando non si segue il ritmo (ad esempio musica più lenta, incoraggiare a parte i bambini che all'inizio hanno più difficoltà).</p>	<p>Musica: Ritmo 100 - 120bpm</p>
5'	Pausa	Dissetarsi obbligatoriamente	ACQUA

13'	<p>Continuazione della ritmica I bambini mostrano ciò che hanno imparato durante i primi 15 minuti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la panchina rettilinea - un piede sulla panchina, l'altro per terra, muoversi seguendo il ritmo = 4 x la lunghezza della panchina - Con la panchina obliqua - Camminare sulla panchina - saltare giù e muoversi al seguendo il ritmo = 4 x la lunghezza della panchina - Ogni bambino deve fare le quattro panchine, alternando. 	<p>Da soli – muoversi seguendo il ritmo su tutta la lunghezza della palestra.</p> <p>Disporre quattro panchine, con la parte larga verso l'alto.</p> 	<p>Musica: Ritmo 100 - 120bpm</p> <p>Quattro panchine</p>
-----	---	---	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Gioco con il pallone „Lavoro di squadra e velocità“ Due squadre, ognuna con 10 palloni colorati.</p> <p>Obiettivo: le due squadre devono cercare di non avere <u>nessun</u> pallone nel loro campo.</p>		<p>10 palloni dello stesso colore per ogni squadra Totale: 20 più riserva Musica: ritmo 110 – 130bpm</p>