

G+S-Kids – Muoversi a ritmo e danzare: Acqua alta

Durante questo esercizio i bambini ascoltano un brano musicale e possono rappresentarlo a piacere. Saltando, correndo o semplicemente ballando.



Il monitor propone un brano musicale e i bambini possono danzare, correre e saltare liberamente seguendone il ritmo.

Varianti

- Quando la musica s'interrompe (acqua alta) tutti i bambini si mettono in salvo in posizione rialzata. Il monitor può chiedere determinate figure o pose: bilancia, albero, fenicottero, toccare terra con solo una mano e un piede.
- I bambini camminano sulle linee della palestra, su forme e colori predefiniti.
- Si dispongono a terra diversi materassini; i bambini possono danzare ed eseguire sui materassini piccole acrobazie.
- Quando la musica si blocca il monitor chiama un numero. I bambini cercano di formare il più rapidamente possibile su un materassino in un cerchio un gruppo di numero corrispondente.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO