

## 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**