

Sport freestyle – Breakdance: Alla scoperta di passi e mosse

Le lezioni di breakdance hanno come primo obiettivo di appassionare gli allievi a questo tipo di ballo e alla musica, incoraggiandoli a muoversi a ritmo. Gli allievi conoscono le origini della breakdance, ne comprendono i vari elementi (top rock, go down, foot work, freeze e power move), si muovono bene e sono in grado mostrare i passi e le mosse allenati.



Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

Obiettivi di apprendimento

- Esercitare il ritmo
- Gli allievi conoscono i seguenti passi/le seguenti mosse e ne hanno provati alcuni: top rock (salire/mosse in piedi), crossing step, new style (variante alias grape wind), for-backward (alias step out), go down (discesa/mosse al suolo), huck (alias pin drop), foot work (discesa/mosse al suolo), three-step, baby love, rotation step (alias 5 step), freeze (pose), baby freeze

Aiuti didattici

- [Filmati didattici di GORILLA sulla breakdance](#)

[Lezione: Breakdance – Alla scoperta di passi e mosse](#) (pdf)

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP