

## 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  basso  medio  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

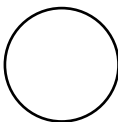
Riconoscere il ritmo del cha cha cha.

### Indicazione

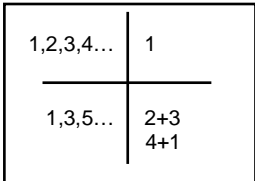
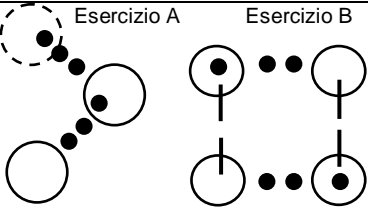
In primo piano non deve esserci una coppia che danza ma delle 'line dance'. Focalizzarsi sulle capacità di coordinazione e il senso del ritmo. Elogiare e premiare i bambini!

### 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<br> |           |

#### PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno   | Materiale   |
|--------|---|--|---|
| 10'    | Dividere la sala in quattro parti<br>1. parte muoversi al ritmo (1,2,3,4,5,6,7,8)<br>2. parte mezzo passo (1,3,5,7)<br>3. parte Cha Cha Chassé<br>4. parte solo 1<br>Spostarsi in avanti, una volta superata la linea cambiare ritmo (in seguito questo esercizio può essere eseguito anche senza direzione, in tutti i sensi). |  | Musica Rap<br>Musica Pop<br>Merengue<br>Cha Cha Cha<br><br>Corda o nastro adesivo |
| 5-10'  | Ripetere la sequenza della merengue   | In avanti come uno sciame  | Musica merengue<br>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.<br>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<br>Eventualmente musica (non per forza cha cha cha)                    |



#### RITORNO ALLA CALMA

| <b>Durata</b> | <b>Tema/Esercizio/Gioco</b>  | <b>Organizzazione / Disegno</b>                                | <b>Materiale</b> |
|---------------|--|--|------------------|
| 5'            | Sequenza merengue= ballo di gruppo rituale<br>L'allegria prima di tutto.<br>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          |