

G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 10

La ruota 2

Autore

Bruno Teuscher, esperto G+S kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 – 10 anni

Grandezza del gruppo 4-5 bambini

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Mettere i tappetini attorno agli attrezzi. Il monitore aiuta. Riscaldamento per le articolazioni ed i muscoli, ecc.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare i presupposti di base per la ruota. Esercitare speciali capacità coordinative.

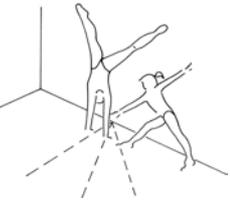
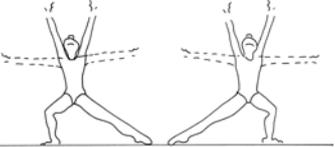
Indicazione

Eseguire sempre gli esercizi a coppie. Correggere le singole posizioni. Spiegare certi esercizi con l'aiuto di immagini.

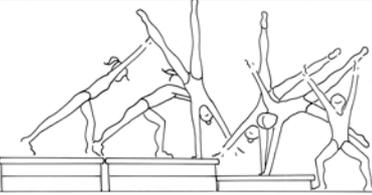
Errori più frequenti: le braccia non sono tese in alto o da parte al corpo, i piedi o le mani non sono sulla riga, non fare la ruota passando per lo stand, finire la ruota troppo presto.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Posizioni chiave	<p>I</p>  <p>C+/C-</p>  <p>S</p> 	Tappetini
10'	<p>Presupposti coordinativi speciali</p> <p>Fare lo stand con l'aiuto del monitore. Stand in posizione I.</p> <p>Fare lo stand con le gambe divaricate alla parete. Spingere la schiena e le gambe contro la parete.</p> <p>Imparare la posizione delle mani e il passo di rincorsa. Le braccia sono tese in alto e da parte al corpo.</p>	  	<p>Tappetini</p> <p>Tappetini, parete</p> <p>Tappetini</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	La posizione dei piedi e della mani sulla linea Fare una ruota con l'aiuto della linea cominciando e finendo sulla linea.	Tracciare una linea sui tappetini. 	Una fila di tappetini con ca. 7 tappetini, linea
10'	Facilitare la ruota Eseguire la ruota su 2-3 elementi del cassone, anche con l'aiuto del monitore.		2 cassoni con 2 elementi, 1 cassone con 1 elemento, tappetini
10'	Fare la ruota con l'aiuto del monitore. Il monitore aiuta i bambini tenendoli alle spalle o alla schiena.		Tappetini

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	La ruota destra e sinistra Su una fila di tappetini fare una serie di ruote a destra ed una di ruote a sinistra. Tutti bambini sanno fare bene la ruota solo da una parte. Bisogna però esercitare, con l'aiuto dell'allenatore, anche la parte debole.	Tracciare una linea sui tappetini. 	Una fila di tappetini con ca. 7 tappetini, linea