

G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 11

Stare in appoggio

Autore

Bovey Cédric, esperto G+S ginnastica agli attrezzi e kids, docente educazione fisica UNI-EPL Losanna

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 – 10 anni
 Grandezza del gruppo libero
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza Assicurare le postazioni con i tappetini.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

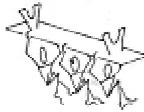
Rafforzamento della muscolatura d'appoggio indipendentemente dalle capacità di stare in posizione d'appoggio, portare il peso del corpo sulle braccia, provare la posizione di flessione in avanti e indietro su diversi attrezzi.

Indicazione

Diverse varianti della posizione d'appoggio (a diverse altezze, in movimento, in bilanciamento).

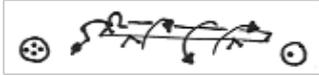
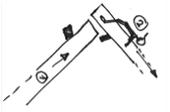
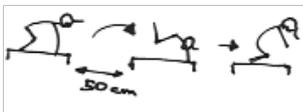
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La volpe nel pollaio 3 cacciatori provano a prendere i loro compagni che corrono nella palestra. Le 4 panchine rappresentano il pollaio, su una panchina ci possono stare al massimo 3 galline. Quando arriva la quarta gallina, quella che è sulla panchina da più tempo deve scendere.	4 panchine nella palestra Contrassegnare i 3 cacciatori con i nastri.	4 panchine 3 nastri
5'	L'attraversata 3-4 squadre. Posizione di partenza: tutti i bambini si siedono a cavalcioni sulla propria panchina. Lo scopo è di attraversare la palestra con la panchina, le mani sono sempre sulla panchina. La panchina non può essere spinta.	Le 4 panchine sono una da parte all'altra sulla linea di fondo della palestra.	4 panchine
2'	Il trasportatore di panchine Le panchine sono lungo la parete laterale. I bambini partono dalla parete laterale, scavalcano la panchina, si sdraiano, fanno passare la panchina sopra le loro teste e la appoggiano da parte a loro, scavalcano la panchina e facendola passare sopra la testa la spostano ancora di un po', ... e così via. Quale gruppo ce la fa per primo a spostare la panchina dall'altra parte della palestra?	 I bambini alla parete laterale, la panchina rovesciata.	4 panchine
3'	La panchina che rotola 4 bambini hanno i bastoni, 1 è sulla panchina e 1 spinge. La panchina deve rotolare sui bastoni. Quale gruppo è più veloce?		24 bastoni di legno, 4 panchine

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Slalom sui pezzi di tappeto Mettere 5-6 coni sul pavimento. I bambini si appoggiano con le mani su dei pezzi di tappeto e fanno uno slalom. Variante: in posizione di flessione, appoggiarsi con le mani sul tappeto e un compagno prende i piedi e spinge (carricola)		9 coni 3 pezzi di tappeto

3'	Trasportare i palloni Appoggiare le mani sulla panchina, mettere una pallina in mezzo alle gambe e spostando le mani in avanti saltare di qua e di là della panchina. Trasportare dall'altra parte il maggior numero di palline.		10 palline 2 panchine 4 cerchi
3'	Fare il puzzle stando in appoggio Stare in ginocchio sul coperchio del cassone. Prendere da un lato del cassone i pezzi del puzzle, portarli dall'altro lato e costruire il puzzle. Prendere un pezzo alla volta, se questo non può essere attaccato al puzzle, riportarlo indietro. Cominciare con dei puzzle facili, per poi passare a quelli più difficili.		4 cerchi 2 puzzle 2 coperchi del cassone
3'	La corsa sulle panchine Formare un quadrato con le 4 panchine. Un bambino su una panchina, e un altro sulla panchina di fronte. Al segnale i bambini provano a prendersi muovendosi come un granchio.		4 panchine
3'	Il salto del coniglio Mettere 5 tappetini in fila con ca. 50 cm di distanza uno dall'altro. I bambini fanno dei salti come dei conigli da un tappetino all'altro.		Tappetini
3'	Scavalcare gli elastici Affrancare delle corde elastiche (per es. Theraband). I bambini si appoggiano sul cassone e alzando le gambe passano sopra agli elastici.		1 cassone o una parallela 3 corde elastiche
3'	In alto a quattro zampe Attraversare la parallela a quattro zampe, sia a pancia in giù che a pancia in su.		2 parallele con i legni a diverse altezze
3'	I ponti per le palline Un bambino si sposta come un granchio. Gli altri bambini provano a fare dei passaggi con delle palline facendole passare sotto al compagno.		6 palline
3'	La discesa della scimmia Un bambino è in posizione a campana alla sbarra. 2 cordicelle legano due cerchi alla sbarra. Il bambino afferra con le mani i due cerchi e toglie le gambe dalla sbarra per atterrare sui piedi.	(discesa dallo stand su un suolo instabile)	1 cassone 2 anelli 2 cordicelle

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Il tronco Tutti i bambini si sdraiano sulla schiena con le teste vicine uno a destra e uno a sinistra. Le braccia sono tese verso l'alto. Trasportare le persone con le braccia. Chi viene trasportato deve essere rigido come un tronco.		
2'	Il millepiedi I bambini si siedono uno sull'altro come nella foto. Dopo si girano in avanti di 180° in posizione di flessione, i piedi rimangono sulle spalle del bambino davanti. Spostarsi in avanti come un millepiedi.		