

G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 12

Il bilanciamento in appoggio alla parallela

Autore

Barbara Bechter, Esperta G+S, Capo disciplina ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica e trampolino

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 – 10 anni
 Grandezza del gruppo 6-8 bambini per postazione
 Luogo del corso Postazione con 2 parallele
 Sicurezza Per i bambini piccoli utilizzare la parte sopra del cassone; un cassone per il monitore che aiuta.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Dalla posizione d'appoggio al bilanciamento.

Indicazione

All'inizio fare gli stessi esercizi ad entrambi gli attrezzi, in seguito diversificare gli esercizi. Ad un attrezzo c'è il monitore che aiuta e sostiene, nell'altro i bambini fanno esercizi che sono in grado di fare da soli.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il tunnel Giocare a prendersi: contrassegnare i cacciatori con i nastri; chi viene preso si mette in posizione di flessione e rimane così fino a quando un compagno gli passa sotto e lo libera.	Ogni 2-3' cambiare il cacciatore	4 nastri
5'	Come sopra ma in posizione di flessione a pancia in su (per bambini molto piccoli appoggiarsi alla panchina).		
5'	A coppie: esercizi di tensione in posizione di flessione in C+. A alza i piedi di B, sia a pancia in su che a pancia in giù. Cambio tra A e B.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20-25'	<ol style="list-style-type: none"> Attraversare la parallela a 4 zampe (in avanti e a pancia in giù). Attraversare la parallela a 4 zampe (in avanti e a pancia in su). Stare a 4 zampe, lasciare scendere i piedi, bilanciare in avanti e appoggiarsi davanti divaricando le gambe. Tornare nella posizione a 4 zampe. 3 bambini per parallela. Stare in appoggio, alzare e abbassare le spalle, min. 10x Attraversare la parallela alternando la fase di appoggio con un passo in avanti sul cassone Stare il più a lungo possibile in posizione d'appoggio, piedi uniti. In posizione d'appoggio attraversare la parallela. Chi riesce a passare dalla posizione d'appoggio sui due legni a quella su un legno solo? 	<p>3 bambini per parallela, uno all'inizio, uno alla fine e il più forte in mezzo.</p>	2 parallele 4 cassoni

	<p>A: in appoggio in mezzo alla parallela, il monitore è accanto e sostiene. Il bambino fa oscillare le gambe in avanti e indietro. I piedi sono sempre uniti. Il monitore assicura alla schiena e al petto.</p> <p>B: in posizione di flessione sulla parallela. Spostarsi in avanti, i piedi scivolano sui legni.</p> <p>A: bilanciare sempre più in alto. Il monitore blocca il movimento in avanti in posizione C+ e all'indietro in posizione I-C</p> <p>B: dalla posizione a 4 zampe far bilanciare la gambe in avanti e fermarsi con le gambe divaricate sui legni. Ritornare alla posizione iniziale.</p> <p>A: 3 bilanciamenti di fila in avanti e indietro con l'aiuto del monitore.</p> <p>B: dalla posizione di flessione bilanciamento in avanti, seggio laterale e salto di discesa laterale.</p> <p>A: bilanciamento in avanti con uscita laterale con l'aiuto del monitore.</p> <p>B: bilanciamento in avanti, seggio laterale e salto di discesa oppure direttamente salto di discesa.</p>	<p>Parallela A con il monitore. Alla parallela B esercitarsi da soli.</p>	
5-10'	L'inseguimento: entrare nella parallela, bilanciamento in avanti, uscita laterale e salto di discesa.	Un bambino è sempre alla fine della parallela. Fare l'uscita a destra.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
12'	<p>Il pipistrello Esercizi di rilassamento delle braccia a gruppi di 3. Canzoncina: "Scuoto il mio pipistrello, l'ala piccola fuori. L'ala dentro- l'ala fuori. Improvvisamente l'ala diventa pesante. Ora è pieno di forza e di energia (3x) Il pipistrello può ora essere un'aquila!!"</p>	<p>Il monitore dimostra e dice la canzoncina. I bambini guardano sempre il monitore e fanno gli esercizi assieme a lui.</p>	1 tappetino ogni 3 bambini