



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 7

La capriola all'indietro

Autore

Hensen Wey, Esperto G+S ginnastica artistica maschile

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 – 7 anni
Grandezza del gruppo 5-10 bambini
Luogo del corso Palestra
Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Fare delle esperienze di movimento grazie alla capriola all'indietro.

Indicazione

Nella ginnastica artistica è necessario prendere l'esecuzione della capriola all'indietro nella forma con le braccia tese (con i gomiti completamente estesi).

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|---|--------------------------------------|
| 3' | La caccia al riccio Chi viene toccato dal cacciatore deve raggomitarsi come un riccio su un tappetino e viene liberato se un suo compagno libero lo tocca. | Ogni tanto cambiare il cacciatore. | Tappetini distribuiti nella palestra |
| 3' | Come sopra, ma ora per liberare bisogna girare il riccio sulla schiena a farlo dondolare 10 volte avanti e indietro (schiena rotonda). | | Come sopra |
| 3' | Tutti i bambini si sdraiano sulla schiena sui tappetini: i bambini si allungano come se fossero un camion molto lungo che trasporta legname. Al fischio del monitore i bambini "tirano il freno a mano", questo significa che devono tirarsi assieme il più veloce possibile in posizione raggomitata. | Ogni bambino su un tappetino che sono sparpagliati in palestra. | Come sopra |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|--|
| | Dalla posizione accovacciata rotolarsi all'indietro in direzione "candela" e cercare per un breve momento di spingere i piedi verso il soffitto come se si vorrebbe rappresentare un campanile molto alto. Le braccia rimangono tese di fianco alla testa, così che rappresentano un elemento base della ginnastica artistica. Poi tornare nella posizione iniziale. Eseguire almeno 15 volte. | | |
| 20-30' | Minipercorso con 5 postazioni Esercitare e provare la capriola all'indietro, risp. una rotazione all'indietro lungo l'asse trasversale del corpo: 1. Agli anelli (testa alta) 2. Alla parallela 3. Alle pertiche 4. Su un piano inclinato | I bambini sono suddivisi nelle postazioni e si esercitano indipendentemente. Dopo 1-2 minuti cambiare la postazione fino a quando tutti sono passati dalla postazione dove è presente il monitore (piano inclinato). (alla parallela, sbarra, anelli e pertiche provare a passare dalla posizione sospesa a quella rovesciata a di nuovo a quella sospesa) | Anelli, parallela, sbarra, pertiche, tappetini, tappetini da 16 cm, piano inclinato (2 panchine, spalliere, tappetini) |



| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Piano inclinato Da seduti o da sdraiati fare la capriola all'indietro</p> <ol style="list-style-type: none">5. Mettere le braccia attorno alla testa e prendere con le mani i gomiti, la parte superiore del braccio è a contatto con le orecchie.6. Con i gomiti tesi provare a piegare le mani in modo che al momento della rotazione il palmo della mano tocca il suolo. <p>Fare attenzione di finire la capriola sui piedi (in posizione accovacciata) e non sulle ginocchia o risp. seduti sui talloni.</p> | <p>Il monitore segue 1-3 bambini alla volta mentre gli altri si esercitano indipendentemente nelle altre postazioni.</p> | <p>Piano inclinato: spalliere, 2 panchine, tappetini</p> |
|--|---|--|--|

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|---------------|---|--|--|
| | <p>I bambini fanno in tutta la palestra laddove è possibile delle capriole in avanti facendo attenzione a dove le fanno ...</p> <p>... in seguito fanno andare il film all'indietro e ora i bambini provano laddove hanno fatto una capriola in avanti a farne una all'indietro.</p> | <p>I bambini sono sparpagliati in tutti gli attrezzi che vengono utilizzati.</p> | <p>Tutto quello che è servito fino adesso.</p> |
| | <p>Ogni bambino si mette raggomitolato sulla schiena su un tappetino e dondola, poi lentamente si allunga fino che dalla testa ai piedi il corpo è teso. Le braccia sono tese dietro alla testa. I bambini si distendono il più possibile così da sentire ovunque il contatto con il suolo.</p> | <p>Tutti su un tappetino per la ginnastica al suolo. Il monitore dà le istruzioni sui movimenti da fare e sulle percezioni da provare.</p> | <p>Tappeto per la ginnastica al suolo</p> |