



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 8

Introduzione allo stand

Autore

Claudia Jehle, Esperta G+S ginnastica agli attrezzi, monitrice e formatrice

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 Palestra

Sicurezza Conoscere le regole di sicurezza e le forme di aiuto per lo stand.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare lo stand.

Indicazione

È utile conoscere le posizioni chiavi e le posizioni del corpo nella ginnastica agli attrezzi. Per lo stand sono indispensabili lo stand, la posizione verticale, lo stand con le mani e il CIS. Inoltre i bambini devono possedere una certa mobilità nella zona delle spalle ed avere una certa forza d'appoggio.

Gli errori più frequenti: le braccia non sono vicine alle orecchie, il passo di slancio è troppo corto, la parte superiore del corpo non forma la C+ nel passo di slancio, le braccia non sono tese.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Favorire la forza d'appoggio: giocare a prendersi a 4 zampe, sulla pancia e sulla schiena	In plenum	Nastri per contrassegnare i cacciatori
5'	Favorire la forza d'appoggio: La carriola	a 2 a 2 (uno tiene e l'altro corre) o da soli (piedi o mani su pezzi di tappeto)	Coni per marcare il percorso, pezzi di tappeto

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Favorire i requisiti: stand sulla testa raggomitolato, alla parete o senza. In questo modo il bambino impara a conoscere il proprio baricentro.	I bambini sui tappetini provano da soli o a due a due aiutandosi l'un l'altro.	Tappetini
8'	Imparare la rotazione in fase di discesa: stare in posizione verticale, capriola all'indietro passando per la posizione a candela per poi tornare in posizione verticale (I-S- candela (braccia vicine alle orecchie)-S-I- ...)	Ognuno per conto suo.	Tappetini
8-10'	Facilitare lo stand: fare lo stand da un piano rialzato. Stare sui tappetoni, appoggiare le mani per terra (la braccia contro le orecchie) e provare ad alzare una gamba dopo l'altra fino a quando si raggiunge la posizione dello stand (l'angolo alle spalle deve essere aperto)	A coppie o da soli.	Tappetini, 2 tappetoni uno sopra l'altro
8-10'	Forma finale: passo di rincorsa - stand sulle mani con o senza rotazione in fase di discesa	A coppie o da soli.	Tappetini

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
12'	Scioglimento dei muscoli delle spalle attraverso movimenti attivi e passivi, massaggi con le palline, ...	A coppie o da soli.	Palline