



# G+S-Kids: Introduzione ginnastica e danza - Lezione 1

## Dalla biglia alla palla

### Autore

Rossel Annelise, esperta G+S ginnastica e ginnastica e danza

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 5 – 10 anni  
Grandezza del gruppo 8-16  
Luogo del corso palestra o sala (grandezza a seconda del numero di bambini)  
Sicurezza Spazio a sufficienza per le diverse postazioni

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Far rotolare e lanciare le diverse palle.

### Indicazione

Per evitare incidenti riordinare sistematicamente negli appositi contenitori le palle sparse in palestra.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Cercare il contatto:</b> i bambini corrono liberamente in palestra. A un segnale, si mettono in coppia e fanno rotolare la loro biglia verso un obiettivo concordato in precedenza (ad esempio un cono o una linea). Il bambino che riesce a piazzare la sua biglia il più vicino possibile all'obiettivo, ha il diritto di chiedere al monitore un'altra biglia. Ripetere l'esercizio cambiando partner. Alla fine chi avrà il maggior numero di biglie?	1 biglia per ogni bambino e un cesto con biglie di riserva.  ad esempio far sentire la musica e interromperla per dare il segnale	Cesto con biglie
4'	<b>Lanciare le biglie:</b> i bambini corrono liberamente in palestra. A un segnale, sempre in coppia, i bambini si scambiano le biglie lanciandosele a vicenda. Ripetere. Alla fine formare gruppi di 4 bambini con le biglie dello stesso colore. Quale gruppo riuscirà a lanciare il maggior numero di biglie nei cerchi?	4 colori = 4 gruppi  4 cerchi, tutti appoggiati per terra alla stessa distanza da una linea.	1 biglia per bambino 4 colori diversi  4 cerchi
4'	<b>Il maggior numero possibile di passaggi:</b> effettuare il maggior numero possibile di passaggi all'interno della squadra (ogni gruppo conta i passaggi). Il monitore cambia continuamente il tipo di palla. Per passare si può lanciare o far rotolare la palla.	4 gruppi, 2 campi da gioco, 1 contro 1 → contrassegnare entrambi i campi da gioco	Biglie, palline da tennis, palline da giocoliere, palle da ginnastica, ecc.

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
40'	<b>Percorso a postazioni con diverse palle</b>  I bambini vanno da postazione in postazione dopo aver effettuato gli esercizi e risposto alle domande.	Postazioni numerate con immagini per spiegare.  Domande e immagini su: - 1 grande lavagna / Flipchart o - 1 spiegazione ad ogni postazione - 1 foglio per ogni gruppo	Descrizione numerata
	<b>1. Dribblare con diversi palloni</b>  Con quale palla si riesce meglio?		Biglie, palline da ping pong, palline da giocoliere, palle da ginnastica, ecc.
	<b>2. Far rotolare diverse palle attraverso un canale (delimitare il canale coi tappeti)</b>  Quale palla rotola meglio?		Diversi palloni 4 tappeti



<b>3. Lanciare diverse palle verso un bersaglio</b> Con quale palla riesco a mirare meglio?	Contrassegnare i bersagli, ad esempio con nastri o nastro adesivo	Diverse palle Nastri Nastro adesivo
<b>4. Dribblare con palloni differenti su diversi supporti.</b> Su che oggetti i palloni non rimbalzano?	Pavimento / tappeti / minitramp	Diversi palloni Tappeti Minitramp
<b>5. Far cadere le clavette con la palla</b> Quale palla devo far rotolare più forte per far cadere le clavette??	Diverse clavette raggruppate	Clavette (5-6) Palle della stessa grandezza ma di peso diverso
<b>6. In due tenere un fazzoletto e avvolgerci una palla</b> Con quale palla funziona meglio?		1 fazzoletto / stoffa Diverse palle
<b>7. Rotolare / lanciare – afferrare – dribblare (tutti i 3 movimenti senza interrompersi)</b> Con quale palla riesco meglio a svolgere l'esercizio?		Biglie, palline da ping pong, palline da tennis, palle da ginnastica

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
5'	A due: A si sdraia sulla pancia e B appoggia sulla sua schiena una palla (cambiare con diverse palle). A indovina in che punto esatto la palla si trova A indovina il tipo di palla Invertire i ruoli	Alcuni bambini si sparpagliano nella palestra e distribuiscono i palloni	Diversi palloni
2'	Raccogliere tutte la palle e riportarle nei carrelli posti al centro della palestra		Carrelli