



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica e danza - Lezione 4

Pantomima: in cerchio attorno al mondo

Autori

- Schneider Andrea, esperta G+S Ginnastica e danza e ginnastica ritmica, esperta G+S Kids
- Hessloehl Séverine, capodisciplina G+S ginnastica e danza, esperta G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5 - 7 anni
Grandezza del gruppo	8 - 20
Luogo del corso	Palestra con impianto musicale
Sicurezza	--

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Introduzione: migliorare l'equilibrio in diverse situazioni di movimento.

Parte principale: seguire il ritmo "lento-veloce-lento-veloce" con diverse parti del corpo e il "pas chassé" di lato.

Parte finale: rinsaldare la fiducia nel proprio partner.

Indicazione

Per questa lezione è necessario diverso materiale e vi sono molte possibilità. È perciò auspicabile ripartire gli esercizi proposti su più lezioni, per poter fare la pantomima completa durante l'ultima lezione.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Polo nord <i>Salutare i bambini e domandare loro di chiudere gli occhi. Raccontare la storia (Giro del mondo. Iniziamo il nostro viaggio in un paese dove fa molto freddo.. suggerire quale e come ci si arriva)</i> Viaggio in aereo - Sedersi nell'aereo (cerchi), decollare e volare (correre) in tutto l'universo. - Quando un bambino viene chiamato, tutti i suoi compagni si siedono dietro di lui in colonna. Quando il monitore batte le mani, tutti i bambini ricominciano a 'volare' liberamente. Atterriamo al Polo Nord.	Frontale Frontale e in una colonna	1 cerchio per bambino, i cerchi per terra su una linea
5'	<i>Osservare le immagini del Polo Nord. Come si chiamano questi blocchi bianchi? Iceberg</i> Superare gli Iceberg (cerchi): passare da una sponda all'altra senza cadere in „acqua“ e infine tornare di corsa verso la riva principale. - Saltelli liberi, traversata toccando solo 6 ‚isole‘, saltellare su una gamba sola, su entrambe le gambe, utilizzare solo i cerchi rossi... - In coppia, attraversare tenendosi le mani - Livello+: in coppia, A salta da un cerchio all'altro seguendo un ordine preciso, B lo osserva ed esegue lo stesso percorso.	Individualmente, in coppia	Foto del Polo Nord 20 cerchi ripartiti in metà campo di pallavolo



5'	Equilibrio sugli iceberg - Andare avanti sui cerchi, indietro e di lato - Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi (A aiuta B) - In coppia, incrociandosi - Preparazione specifica 1. Le mani nel cerchio: girarci attorno in posizione di flessione sulle braccia. 2. I piedi nel cerchio: girarci attorno appoggiandosi sulle mani e con il bacino sollevato	Individualmente, in coppia	1 cerchio per bambino
10'	Percorso dei pinguini <i>Osservare la posizione delle ali e delle piccole zampe del pinguino. Immaginare come può spostarsi (lasciar fare le proposte ai bambini).</i> - Il monitor mostra il percorso del pinguino - Ripartire i bambini in due zone, in seguito mostrare le varianti più difficili (ad esempio camminare all'indietro su una panchina...) <i>Controllare se tutti i bambini riescono a mantenersi in equilibrio durante il percorso.</i>		Immagini di pinguini 2 zone con ognuna: - 2 panchine fissate a un cassone svedese - 1 tappeto con due cerchi (igloo) - 6-7 cerchi
5'	Viaggio in barca Sedersi in una barca (cerchi), spostarsi in avanti bilanciando il cerchio a destra e a sinistra. Andare a prendere un secondo cerchio e portarli tutti contro una parete.	Individualmente	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gli Stati Uniti <i>Indovinare il personaggio a cui si sta pensando e da dove viene (Lucky Luke, Stati Uniti). In seguito comunicare l'obiettivo odierno, ovvero imparare una danza americana.</i> Passi base della coreografia - „Pas chassé“ laterale: a) suddividere il movimento: un piede segue l'altro; b) idem con l'accompagnamento del maestro - Spostarsi al ritmo "lento-lento-veloce-veloce-lento" (dapprima molto lentamente) - Mantenere il ritmo con questi movimenti: a) battere le mani; b) toccare i gomiti con le mani, battere sulle cosce e dare un colpetto in avanti coi talloni - Ascoltare la musica in maniera attiva: saltellare e battere le mani - Danza americana - Imparare la danza: ad ogni strofa imparare un nuovo movimento sulla battuta 4x8. Alle strofe 5 e 6 ripetere le battute 4x8 con quattro diversi movimenti. - <i>Controllare se durante la danza i bambini mantengono il ritmo</i> Viaggio a cavallo - Ogni bambino afferra un cerchio o l'utilizza come se fosse una corda per saltare	Frontale Individualmente	Immagine di Lucky Luke Legnetti (clavette) Musica: CD « Ensemble tournevis », n°3 Terminologia, vedi appendice



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Egitto <i>Osservare le statue egiziane e descrivere le loro caratteristiche.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- In coppia: A modella B, che si trova in un cerchio. Lasciarsi ispirare dalle immagini. Quando A ha finito di modellare il compagno, scattare una foto di B e in seguito invertire i ruoli.- In tre: A assume la posizione di una statua. Con gli occhi chiusi, B e C cercano di tastare la posizione di A. B e C cercano in seguito di riprodurre la stessa posizione di A, il quale giudica chi è riuscito meglio. <p><i>Controllare che i bambini si rispettino l'un l'altro durante l'esercizio.</i></p>	<p>In coppia</p> <p>In tre</p>	Immagini di statue egiziane
5'	<p>Ritorno alla calma <i>Osservare i palloni aerostatici e descrivere le immagini.</i></p> <p>Viaggio in pallone: ogni bambino si siede all'interno di un cerchio. I cerchi sono appoggiati per terra, le braccia protese verso l'alto. Respirare profondamente (l'aria nei palloni) e lasciarsi cullare dal vento. Compire assieme un viaggio nell'immaginazione</p>	Individualmente in tutta la sala	Immagini di palloni aerostatici