



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica e danza - Lezione 6

Ginnastica ritmica: "gli attrezzi manuali ed io"

Autore

Christine Basler-Stotzer, esperta G+S Ginnastica + danza, ginnastica ritmica e Kids, docente di ginnastica e di sport

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 6 - 8 anni

Grandezza del gruppo 8 - 12

Luogo del corso palestra

Sicurezza Riordinare il materiale non utilizzato nelle casse poste sui lati della palestra.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini conoscono i diversi attrezzi della ginnastica ritmica e le possibilità di movimento

Indicazione

I bambini devono poter esprimere la loro fantasia,. Per tutti gli esercizi vi sono innumerevoli varianti. Non esistono versioni giuste o sbagliate. Evitare di effettuare delle correzioni (salvo in caso di pericolo).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Nel „bosco degli attrezzi manuali“ Conoscere gli attrezzi manuali della ginnastica ritmica, prima presa di contatto. I bambini corrono attorno agli attrezzi manuali a ritmo di musica. Quando la musica si ferma, raccolgono un attrezzo e cercano di muoverlo. Quando la musica riprende appoggiano per terra l'attrezzo e riprendono a correre fino al prossimo stop, durante il quale provano un nuovo attrezzo.	Spargere diversi attrezzi manuali sul pavimento della palestra.	Attrezzi manuali di ginnastica ritmica, in numero doppio o triplo rispetto alla grandezza del gruppo.
5'	„Per monti e per valli o attraverso la galleria“ Il primo bambino raccoglie un attrezzo e lo trasmette al compagno che sta dietro di lui facendolo passare tra le gambe o tendendolo sopra la testa con le braccia allungate e la schiena leggermente ricurva. Il secondo bambino fa la stessa cosa con il compagno successivo e così via. Alla fine gli attrezzi vengono riportati indietro il più velocemente possibile facendoli passare tra le gambe.	I bambini si mettono in colonna. Gli attrezzi manuali si trovano davanti al primo bambino appoggiati per terra.	Attrezzi manuali
3'	„Attorno all'isola“ Gli attrezzi manuali „nuotano“ attorno all'isola. I bambini si siedono per terra e fanno passare gli attrezzi attorno al corpo (=isola) stando in diverse posizioni (in ginocchio, accovacciati, seduti a gambe incrociate, sdraiati).		Attrezzi manuali



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	„Imitare gli animali“ Imitare con gli attrezzi diversi animali aiutandosi con delle immagini. I bambini pescano una carta con l'immagine di un animale e cercano di riprodurre la sua posizione utilizzando gli attrezzi.		Carte con immagini di animali
5'	„Rebus“ Riconoscere gli animali o altre immagini che i bambini cercano di imitare con l'aiuto degli attrezzi. Con un attrezzo, un bambino riproduce un'immagine (animale, oggetto, ecc.). Il suo compagno cerca di riconoscerlo.	In gruppi di due o di tre.	Attrezzi manuali
5'	„Il viaggio degli attrezzi“ Gli attrezzi manuali viaggiano in modi diversi a seconda del tipo di musica. I bambini afferrano un attrezzo manuale e si spostano a ritmo di musica da un punto A a un punto B e ritorno. Gli attrezzi vengono mossi in maniere diverse (farli rotolare, lanciaarli, farli oscillare, ecc.). Ai punti A e B i bambini cambiano attrezzo.		Attrezzi manuali, musica.
10-15'	„Sul lavoro“ Piccolo percorso da compiere in un determinato tempo o dando prova di destrezza. Gli attrezzi hanno diversi compiti, che devono essere eseguiti con l'aiuto dei bambini. . 1. Forma: I bambini partono e cercano di fare il possibile per effettuare tutte le postazioni (gara di corsa) . 2. Forma: I bambini portano a termine il percorso senza errori (non lasciar cadere la palla o le clave, ecc.)	Preparare diverse postazioni (ad esempio clave=slalom, palla=rotolarsi sopra una panchina, corda=stare in equilibrio, nastro=disegnare un serpente).	Attrezzi manuali, panchina, ecc.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Danza con gli attrezzi Ogni bambino sceglie un attrezzo e compone una piccola danza. (Consigli: l'attrezzo deve trovarsi 1x in movimento, 1x per terra, 1x tenuto stretto, ecc.). Alla fine i bambini possono presentare le loro danze sotto forma di spettacolo.		Attrezzi manuali, musica
3'	„Dopo una lunga giornata, gli attrezzi vanno a fare la nanna“ Riordinare gli attrezzi manuali I bambini riportano gli attrezzi nel cerchio. Riporre tutti gli attrezzi nella cassa (=letto), che il monitore potrà poi riordinare.		Attrezzi, cassa