



G+S-Kids: Introduzione alla Ginnastica e danze - Lezione 7

Ginnastica ritmica: la palla

Autore

Desislava Bürgi, esperta G+S ginnastica ritmica e esperta G+S Kids / allenatrice sport di competizione Swiss Olympic

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo 6 - 16

Luogo del corso Palestra da ginnastica con sbarre da ballo, spalliere, palloni da ginnastica

Sicurezza --

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Impratichirsi nell'uso della palla e integrarla nell'allenamento per imparare diverse tecniche.

Indicazione

Keine

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 3' | „Il gioco della grandine“ Esempio: I bambini sono „imprigionati“ in un grande cerchio. Ogni bambino ha due palloni, uno in mano e l'altro che viene fatto rimbalzare aiutandosi col primo pallone. Fuori dal cerchio si trovano due „bambini-nubi da grandine“, il cui obiettivo è di impadronirsi dei palloni che vengono fatti rimbalzare. Per impossessarsene devono cercare di colpirli con un altro pallone e in questo modo farli uscire dal cerchio. L'obiettivo dei „bambini-nuvola“ è di togliere dal cerchio il più velocemente possibile tutti i palloni che vengono fatti rimbalzare. <u>Varianti:</u> 1. Più „bambini-nubi da grandine“ 2. Ingrandire o rimpicciolire lo spazio a disposizione | Importante! Durante l'attacco i „bambini-nubi da grandine“ possono lanciare solo una volta la loro palla. La palla con la quale si attacca deve essere lanciata solo contro gli altri palloni. La partita finisce quando tutte i palloni che vengono fatti rimbalzare si trovano fuori dal cerchio. | Al massimo 30 palloni da ginnastica, cronometro, eventualmente musica. |
| 5' | „Breve riscaldamento“ Esempio: ogni monitore prepara un breve programma di riscaldamento, a seconda dei bisogni individuali dei bambini. | Importante! I bambini devono riscaldarsi bene per tutti i quattro gruppi di elementi della ginnastica ritmica (salti, equilibrio, mobilità e piroette). | Libero |
| 7' | 1. „Armonica con le gambe“, 2. „Cobra“ - come esempio di esercizio di agilità con la palla, 3. sbarre e 4. piccolo allegro con esercizio di balletto adattato e eseguito con la palla 1. esempio: l'esercizio viene eseguito facendo girare la palla attorno alle ginocchia, che viene poi fatta scivolare verso il pavimento (la palla rimane dietro) fino ai talloni (in mezzo). Piegarsi in avanti con le ginocchia distese, riprendere il pallone e rialzarsi. 2. esempio: l'esercizio viene eseguito al suolo, a pancia in giù, con i talloni che si toccano e una palla sotto il palmo delle mani. I bambini rimangono sdraiati in modo rilassato. In seguito si alzano fino ad assumere una posizione eretta. La palla viene fatta rotolare in entrambe le direzioni. 3. esempio: alla sbarra 6, 2 posizioni dei piedi, la palla viene stretta dietro. Relevé, plie - 8 volte per posizione 3.1 esempio: Tendue battement e pique sul relevé con la palla stretta dietro al piede d'appoggio, senza l'aiuto della sbarra - 8 volte per ogni lato. 3.2 esempio: in posizione di passé, divaricare le gambe a | Importante! A seconda del tempo scegliere alcuni esercizi o combinazioni. Porre l'accento sulla tecnica corretta. Non eseguire delle combinazioni se gli esempi non vengono ancora eseguiti in modo corretto. | 16 palloni da ginnastica, sbarre, musica |



| | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | 90°, spirale con la palla, girarsi di 180° fino ad effettuare un panché e far rimbalzare la palla - 2 volte per ogni lato 3.3 esempio: Grand battement con piccola spirale della palla - 4 volte per ogni lato 4.esempio: Changement e piccolo salto échappe con tecnica di palla a scelta - 8 salti per ogni gruppo | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5' | Condurre, roteare, oscillare Esempio: eseguire dei movimenti a spirale con una mano sola a diversi livelli, direzioni e posizioni del corpo. | Importante! I bambini devono sempre esercitarsi con entrambe le mani. Prestare attenzione alla tecnica di base della palla. | 16 palle |
| 5' | Saltare sopra e/o attraverso Esempio: Durante un chassé effettuare un lavoro attivo con la palla, salti semplici con passaggio della palla attraverso le gambe durante il salto. Imparare nuovi salti con rotazioni prima del salto, che non presentano difficoltà particolari. | Importante! La palla si trova sempre in movimento. Prestare attenzione alla coordinazione e al ritmo. | 16 palle |
| 5' | Lanciare/gettare, intercettare Esempio: lancio da plié relevé (almeno 3-4 metri d'altezza), cambiamento della posizione del corpo. Rilanciare la palla gettata dal compagno nella sua direzione. Eventualmente due palle. Intercettare con una mano senza contatto del corpo. | Importante! I bambini devono sempre esercitarsi con entrambe le mani. Prestare attenzione alla tecnica di base della palla. | 16 palle |
| 7' | Rotolare Esempio: rotolarsi per terra, su una o più parti del corpo utilizzando la parete o facendosi aiutare da una compagna. Combinazioni di rotolamenti, rotolamento sopra le braccia stando in ginocchio e con la schiena curvata. | Importante! Eseguire la tecnica con le braccia distese; non prendere lo slancio con le mani prima del rotolamento. | 16 palle |
| 5' | Rimbalzare Esempio: Grande e piccolo rimbalzo, rimbalzi ritmici cambiando mano. Combinazione di rimbalzi, l'ultimo dei quali eseguito con un'altra parte del corpo. | Importante! Imparare a sempre accompagnare la palla. A seconda del tempo a disposizione scegliere gli esempi o le combinazioni. | 16 palle |
| 3' | Bilanciarsi Esempio: bilanciarsi su diverse parti del corpo, sul posto e in movimento. | Importante! Iniziare in modo preciso, muoversi solo in un secondo tempo. Lasciare che i bambini si esercitino con entrambe le mani. | 16 palle |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 5' | „Forza - spirale con la palla“ Esempio: a pancia in giù, 2 palle disponibili, una palla tra le mani, che rimangono allungate e unite. L'altra palla è tra i piedi. Eseguire un rotolamento fluido lungo 20 metri della palestra. Attaccare subito con un gioco con la palla con un partner. Un bambino lancia la palla dietro la schiena e si sposta di lato fino a mettersi a pancia in giù. Innalzare la parte superiore del corpo con le braccia tese e la palla fra le mani in direzione del partner, che si siede sui piedi chiusi del compagno per aiutarlo. Chi aiuta, dopo aver ricevuto la palla, la ripassa in avanti al compagno. Durante il passaggio chi sta a terra mantiene per due secondi la schiena inarcata. Poi scambio di ruoli. | Importante! L'esercizio richiede un grande sforzo muscolare. Le ginocchia e i gomiti restano sempre distesi. Eseguire i rotolamenti il più velocemente possibile, tecnica corretta alla fine dell'esecuzione (in due). | Mass.32 palle |
| 5' | „Maestro-pagliaccio“ Esempio: Fare il giocoliere con palle di diversa grandezza e peso e materiali di stoffa (1 pezzo) stando in posizione eretta. La stessa cosa stando sulla schiena. | Importante! All'inizio solo con due palle diverse, in seguito scambiare una delle due palle con un materiale di stoffa. È possibile iniziare ad esercitare la seconda parte solo quando la prima (in piedi) è eseguita correttamente. | Diversi tipi di palla e materiale di stoffa per 16 allievi al massimo |
| 5' | „Esercizio di reazione “ Esempio: Gioco con partner. Un bambino con due palle diverse si trova davanti a un altro bambino, che gli volta la schiena. Il bambino con le palle le fa rimbalzare alternativamente per terra. Il suo compagno deve cercare di capire da che parte proviene il rumore e reagire immediatamente girandosi a destra o a sinistra. | Importante! Stabilire subito all'inizio le regole. Dopo un minuto circa cambiare partner.. | Diversi tipi di palla, 2 palle al massimo per coppia, 32 palle. |

