

G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 2

Mirare

Autrice

Ruth Siegenthaler capodisciplina G+S Tiro Sportivo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8 – 10 anni
 Grandezza del gruppo 5 – 8 bambini
 Luogo del corso Stand di tiro 10m, posteggio, spazio tra i bersagli e bancone, almeno 100m²
 Sicurezza Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano a riconoscere l'immagine di mira ottimale e a metterla in pratica usando le mire e il bersaglio.

Semplici esercizi di equilibrio sotto forma di gioco migliorano la coordinazione.

Indicazione

Negli esercizi principali i bambini sono suddivisi in 2 gruppi. Nel tiro è importante fare attenzione che l'arma sia appoggiata bene sul cuscino per permettere un'ottima immagine di mira.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Scena del saluto I bambini corrono a ritmo della musica intorno alla stanza finché non si ferma la musica. I bambini imiteranno una scena di saluto, ordinata dal responsabile, per es. „guardatevi negli occhi“ o „stringetevi le mani“ oppure „dite i vostri nomi“, poi si continua con la musica e la prossima scena.		
5'	Passa la palla	2 bambini sono schiena contro schiena, e si passano la palla girando il torso. I piedi rimangono fissi al pavimento. Variante più semplice: 1 bambino si gira verso destra e l'altro bambino verso sinistra, mentre si passano la palla. Variante più difficile: entrambi i bambini si girano a destra o a sinistra mentre si passano la palla.	Softball / palla
5'	Equilibrio	2 bambini in fronte all'altro stanno in piedi con appoggio su una gamba sola. Battono le mani, mano destra con la mano destra (s'incrociano), mano sinistra con la mano sinistra, tutte e due le mani assieme. Il battito intermedio è sempre nelle proprie mani. Quando un bambino sbaglia (o appoggia l'altra gamba), si cambia la gamba. Gara: chi sbaglia 10 volte ha perso!	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Con l'attrezzo sportivo, posizionato sul cuscino, riuscire ad avere l'immagine di mira ottimale. Sparare su bersagli bianchi e bersagli scuola per poi analizzare la rosata.		Cuscini che servono per l'appoggio, bersagli bianchi, bersagli scuola, piombini.
20'	Percorso di equilibrio Obiettivo: migliorare l'equilibrio, acquistare sicurezza camminando in equilibrio, saltellando, correndo, strisciando.	Preparare un percorso con bilancieri di legno, "cuscini mobile", asciugamani arrotolati, tappetini di gomma o gommapiuma, palloni e cordicelle per saltare, ecc. Continuare a variare gli esercizi facendo ripetere il percorso più volte.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Visualizzare Immagine di mira ottimale <p>Superficie di riferimento</p> <p>Fucile</p> <p>Pistola</p>	Disegnare l'immagine di mira, confrontarla con l'immagine di mira ottimale, chiudere gli occhi e immaginarsi l'immagine di mira. Ogni bambino riceverà un foglio con l'immagine di mira stampata da portare a casa e appendere al muro.	Fogli di carta