

Bootcamp di Natale

Qui troverete un corso che comprende esercizi sulle forme di base del movimento sul tema generale del "Natale". Potete eseguire gli esercizi con il vostro gruppo uno dopo l'altro, oppure potete eseguire gli esercizi "Slalom dell'albero di Natale" e "Giro della slitta" come lavoro successivo. Nella descrizione dell'esercizio ci sono suggerimenti su come farlo.

Preparazione per l'inverno

Introduzione



Il gruppo si dispone in cerchio, qualcuno mostra un movimento, gli altri lo imitano. La persona successiva ripete il movimento e ne aggiunge un altro. Questa operazione viene ripetuta fino a quando tutti hanno mostrato un movimento.

Variazione:

- Associare i movimenti a una parola sul tema del Natale



I vostri nuotatori di salvataggio



Slalom fra gli alberi di Natale

Correre, saltare



In acqua poco profonda, i bambini fanno uno slalom intorno agli alberi segnati (coni di demarcazione appesantiti con anelli da immersione) e completano un certo numero di giri. Puoi anche fare lo slalom degli alberi sotto forma di staffetta con due squadre

Nel lavoro a turni, un bambino corre per un tempo stabilito, l'altro conta i giri e poi si cambia turno.

Variazione:

- Eseguire l'esercizio sulla sabbia e, ad esempio, correre, saltare, saltellare lateralmente o camminare a quattro zampe
- Muoversi intorno ai coni, ad esempio all'indietro, lateralmente, saltellando in acqua poco profonda o nuotando in acqua profonda

Materiale: Anelli da immersione, Coni / anello pesante, Eventualmente cronometro

Surf sui blocchi di ghiaccio

Stare in equilibrio



I bambini si posizionano su un blocco di ghiaccio (tavola galleggiante) e fanno surf avanzando grazie alla propulsione delle braccia. Chi rimane sulla tavola da surf e raggiunge per primo l'altra sponda?

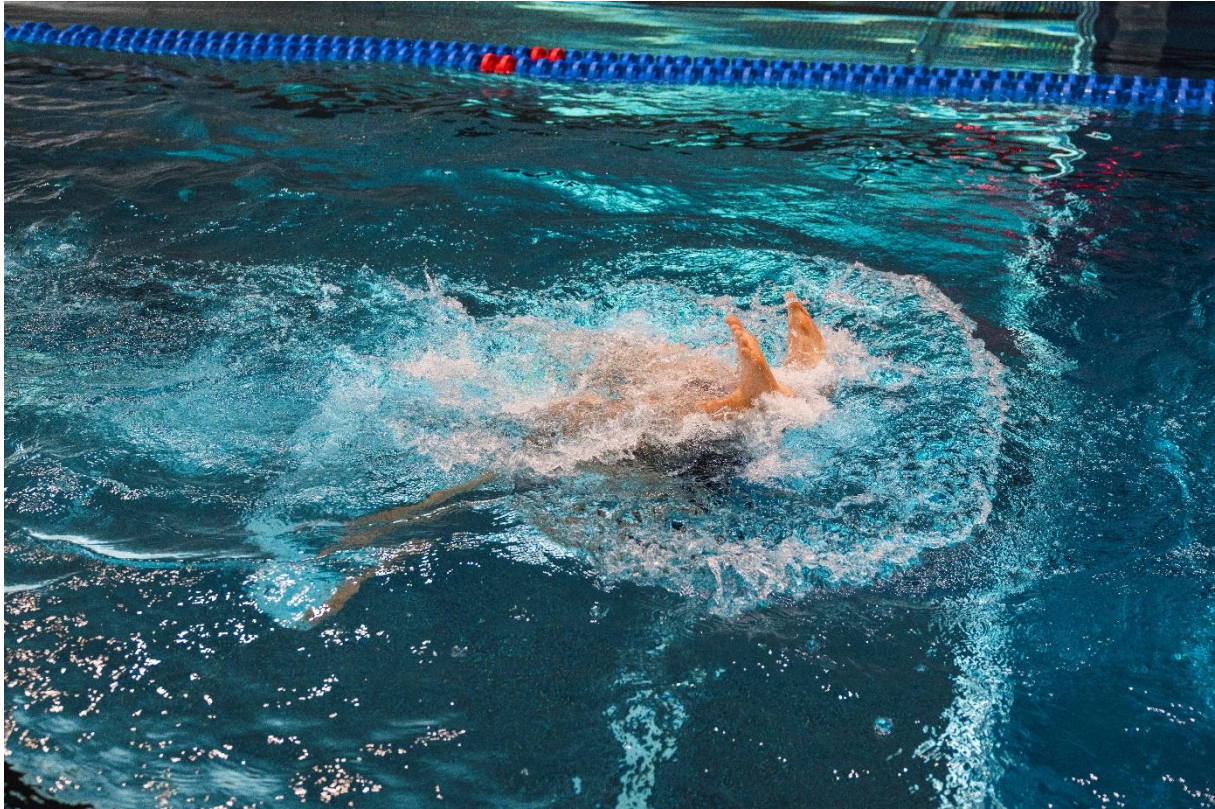
Variazione:

- Fare surf in ginocchio
- Fare surf seduti sulla tavola Surfer à genoux
- Stare in piedi sulla tavola su una sola gamba
- Fare surf all'indietro

Materiale: tavola da nuoto

Le palle di neve rotolano

Rotolare, ruotare



Chi è in grado di eseguire una capriola in avanti durante la distanza percorsa a nuoto e continuare a nuotare su una linea retta in modo controllato?

Variazione:

- Integrare due capriole
- Effettuare una capriola all'indietro
- Ruotare intorno all'asse longitudinale

Grondaie

Arrampicarsi, stare in appoggio



Per poter gettare i regali giù dal camino, Babbo Natale o Mamma Natale deve esercitarsi ad arrampicarsi sulle grondaie.

Chi riesce a percorrere un lato della vasca dei tuffi o della piscina sorreggendosi al bordo e avanzando con la forza delle braccia? Chi è anche in grado di spostarsi rimanendo sospeso al bordo del trampolino?

In una vasca, due bambini si allontanano l'uno dall'altro lungo il bordo sorreggendosi con le braccia: chi raggiunge per primo il centro?

Variazione:

- Muoversi su distanze più brevi sorreggendosi con le braccia
- Spostarsi all'indietro in appoggio



I vostri nuotatori di salvataggio



Canzoni natalizie in coro

Muoversi a ritmo

Diversi piccoli gruppi (composti da due o tre bambini ciascuno) creano una coreografia su una canzone natalizia e la riproducono.

(Se vuoi creare una coreografia con tutti, la canzone «un elefante si dondolava» è adatta).

Variazione:

- Definire diversi esercizi; i bambini determinano da soli in quale ordine eseguirli
- Realizzare creazioni proprie

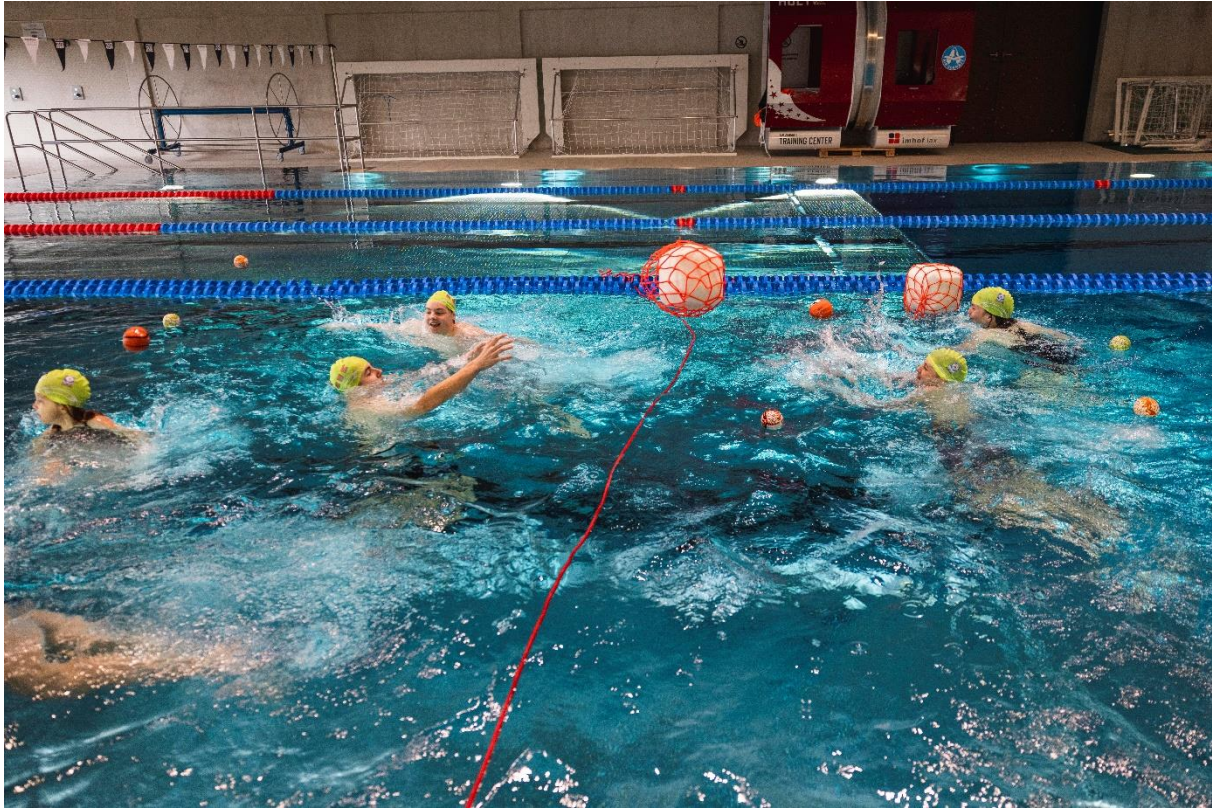
Materiale: Se vengono definiti in precedenza degli esercizi, annotarli sulla scheda della postazione.

Ulteriori informazioni:

- [Manuali per l'educazione fisica: Volume 1 – Fascicolo 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Manuali per l'educazione fisica: Volume 2 – Fascicolo 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Manuali per l'educazione fisica: Volume 3 – Fascicolo 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Manuali per l'educazione fisica: Volume 4 – Fascicolo 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Manuali per l'educazione fisica: Volume 5 – Fascicolo 2 \(sdd1.ch\)](#)

Sbarazzarsi dei regali

Lanciare, ricevere



Due squadre si trovano in acqua, ognuna con molti palloni e palle di salvataggio (regali) in un campo delimitato. Al segnale di partenza, ogni squadra cerca di lanciare le proprie palle nell'altro campo. Quale squadra è riuscita a liberarsi dei regali e ha meno palloni nel proprio campo dopo il fischio finale?

Variazione:

- Distribuire le palle di salvataggio, recuperarle e lanciarle correttamente dall'esterno del campo
- Giocare in un campo/nella sabbia
- Definire il tipo di lancio
- Lanciare oggetti diversi (ad es. Indiacca, frisbee, palla Hacky Sack)

Materiale: Palloni, Palle di salvataggio

Discesa in slitta (staffetta)

Scivolare



Un bambino (slitta) si sdraia sulla superficie dell'acqua (in acqua poco profonda) mentre un altro lo spinge in avanti afferrandolo per i piedi. Quale slitta raggiunge per prima la destinazione?

Variazione:

- Spingere dalle spalle
- Effettuare uno slalom
- Utilizzare un tubo galleggiante per aiutare a mantenere una posizione corretta in acqua

Materiale: Tubo galleggiante

Seduta Wellness

Ritorno alla calma

Un bambino si colloca in posizione dorsale nell'acqua e poco profonda come se fosse su una sedia a sdraio con un tubo galleggiante sotto le braccia. Un secondo bambino trascina la sedia a sdraio attraverso la piscina. Dopo un minuto, scambio di ruoli.

Materiale: Tubo galleggiante, musica piacevole