



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 1

“Allo zoo”

Autore

Sabina Stark, Esperta G+S ginnastica agli attrezzi

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥90 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 – 8 anni

Grandezza del gruppo 12 – 24 bambini

Luogo del corso Palestra con materiale per la ginnastica agli attrezzi

Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini si muovono con piacere e migliorano in forma giocosa le loro abilità di base.

Indicazione

La lezione può essere introdotta come una lezione speciale durante la stagione o alla fine delle vacanze. I bambini migliorano in diverse postazioni le loro abilità (appendersi, saltare, stare in appoggio, rotolarsi, atterrare) e allenano da una parte in forma giocosa e dall'altra in maniera mirata i singoli elementi della ginnastica agli attrezzi.

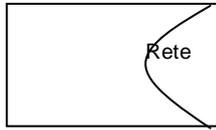
Le singole postazioni possono essere scelte liberamente. Di seguito ci sono 10 esempi di possibili postazioni. Per non creare confusione e per fare in modo che i bambini mantengano una certa visione d'insieme, io consiglio di allestire solo 5 postazioni alla volta.

All'inizio della lezione i bambini vengono suddivisi in gruppi che rappresentano degli animali, questi gruppi rimangono per tutta la lezione. La preparazione delle postazioni, il gioco iniziale e finale vengono infatti eseguiti sempre in gruppo. Questa è una soluzione che facilita l'organizzazione della lezione, sia da parte vostra ma anche per i bambini.

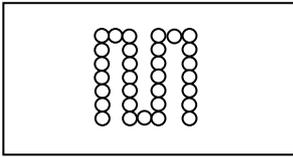
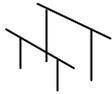
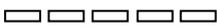
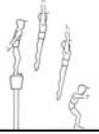
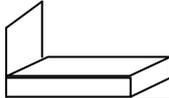
Per fare in modo che i bambini preparano le postazioni velocemente e indipendentemente è utile raffigurare le postazioni su dei cartoncini.

Contenuti

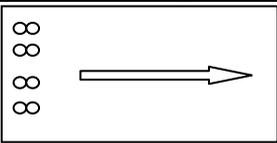
INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Prendersi: “Pescare i pesci” 2 pescatori (cacciatori) provano a prendere con un tocco i pesci (tutti gli altri bambini). Quando un pesce viene preso viene portato dai pescatori nella rete. Non appena il pesce è nella rete si trasforma in pescatore e aiuta a prendere gli altri pesci.		Nastri
5'	Formazione dei gruppi Ogni bambino riceve una carta con raffigurato un animale. I bambini devono muoversi come l'animale raffigurato e devono provare a cercare il loro gruppo. Se ciò è troppo difficile i bambini possono anche fare il verso dell'animale.	Sempre 3 animali dello stesso tipo.	? x 3 carte di animali
5'	Esercizi di riscaldamento Ogni gruppo di animali propone un esercizio di riscaldamento che conosce dalle lezioni precedenti.	Tutti in cerchio, i 3 animali uguali stanno a turno al centro e dimostrano l'esercizio.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Preparazione delle diverse postazioni. Ogni gruppo di animali riceve un compito. Consiglio: per lezione scegliere solo 5 delle postazioni qui sotto spiegate.	Preparare il gioco principale al centro della palestra. In ogni cerchio mettere un numero oppure un foglietto colorato. Il foglietto colorato indica quale postazione deve essere eseguita. 	- Ca. 20-30 cerchi (corde, camere d'aria o tappetini) - Fogli numerati 1-30 - Foglio di partenza/arrivo - Fogli con le frecce - Fogli colorati - Dado con solo 3 facce numerate (1,2,3) - Coni con sopra le carte degli animali
	Postazione 1: La scimmia (appendersi) Oscillare 3 volte avanti e indietro con le gambe piegate dal cassone fino sopra al tappetone.		- Anelli - 1 cassone (5 elementi) - 1 tappetone - 2 tappetini
	Postazione 2: L'opossum (appendersi) Appendersi 3 volte alla sbarra alta e provare a bilanciare fino quando si riesce. Poi dal bilanciamento all'indietro saltare sul tappetino.		- Sbarra - 3 tappetini - 1 tappetino 16 cm - 1 cassone
	Postazione 3: Il serpente (rotolarsi) Rotolarsi per 3 volte dal montone lungo il piano inclinato e rialzarsi senza l'uso delle mani. - Dalla posizione della candela - Dalla posizione stand		- 1 montone - 1 trampolino reuther - 2 tappetini
	Postazione 4: girare 3 giri d'appoggio ai legni della parallela - Con il pallone da fisio. - Al legno basso. - Al legno alto.		- parallela - 3 tappetini - Ev. pallone da fisio
	Postazione 5: Il delfino (saltare/lanciarsi) Saltare per 3 volte dalla panchina al minitramp e fare una capriola in avanti o un salto del pesce		- 4 panchine - 1 tappetone - 1 minitramp
	Postazione 6: Il canguro (saltare) Saltare per 3 volte da un tappetino all'altro. Il salto è sempre a piedi pari. Ogni volta fare un salto teso con movimento delle braccia da dietro in avanti.		- 5 tappetini
	Postazione 7: Il pappagallo (stare in appoggio) Salire per 3 volte alla sbarra e avere una bella posizione d'appoggio (posizione I)		- 1 sbarra - 1 tappetino
	Postazione 8: L'orso (stare in appoggio) Stare per 3 volte sulla parallela con appoggiate le mani e i piedi - Alzare il braccio destro, il braccio sinistro, tendere una gamba, ecc.		- 1 parallela - 1 cassone - 2 tappetini - 1 tappetino 16 cm
	Postazione 9: Il leone (atterrare) Saltare per 3 volte dal cassone in un punto precedentemente indicato. Ogni volta mostrare una corretta posizione d'atterraggio.		- 1 cassone - 2 tappetini
	Postazione 10: Il pinguino (atterrare) Arrampicarsi per 3 volte sulla spalliera e saltare dall'altra parte "nell'acqua". Ogni volta mostrare una corretta posizione d'atterraggio sul tappetone.		- Spalliera - 1 tappetone
30-45'	Gioco principale I gruppi che per primi sono al traguardo possono rifare le postazioni indicate dal docente.		
10'	Riordino del materiale		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Attraversare la palude Ogni gruppo di animali prova con l'aiuto di due cerchi d'attraversare la palude (la palestra) senza cadere nella palude. Quale animale è il più veloce?		- 2 cerchi per gruppo