



## G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 2

# L'equilibrio

### Autore

Jean-Lois Borella, Esperto G+S ginnastica agli attrezzi e ginnastica artistica

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 5 – 10 anni  
Grandezza del gruppo 8 – 16 bambini  
Luogo del corso Palestra  
Sicurezza -

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Scoprire la voglia di andare avanti. Sviluppare il senso di equilibrio.

### Indicazione

Tutti i bambini stanno a piedi nudi in palestra (migliora la sensibilità).  
Proporre questa lezione al massimo 1-2 volte all'anno. In primo piano c'è la gioia e la sfida nei movimenti e non un quantificabile aumento della prestazione. Questa lezione è adatta per breve corso 8-10 (significa un 25% di un corso annuale, all'incirca 1 mese). In questo caso si può programmare un miglioramento della prestazione e aumentare l'interesse tra i bambini, magari fissando degli obiettivi (per esempio essere in grado di giocare con due palle mentre si attraversa una panchina).

Questi tipi di esercizi vanno integrati nell'allenamento per circa 15 minuti, questa durata corrisponde alla capacità di concentrazione del bambino. Si possono riproporre questi esercizi 30-40 volte all'anno, e alcuni di questi possono anche essere provati a casa.

Per esempio fare esercizi di jonglage con 3 oggetti oppure camminare su una riga mentre si studia.  
In questo modo i bambini raggiungono un concreto miglioramento, che li motiva ad andare avanti.  
Altri esempi: fare esercizi di jonglage con 3 palline su una panchina rialzata, oppure su di una panchina che appoggia su di un'altra ed in questo modo oscilla.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Correre liberi nella palestra e saltare via le panchine.	Girare le panchine con la parte stretta sopra e metterle in ordine sparso nella palestra.	4 panchine
2'	Correre e saltellare a ritmo di musica. Quando questa si ferma andare il più veloce possibile su una panchina.		
2'	Come sopra, ma stare raggomitolati sulla panchina.		
2'	Come sopra, ma sedersi sulla panchina con i piedi in aria.		



#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Camminare sulla panchina e fare un salto teso per scendere.	Mettere 4 panchine in modo che formano un quadrato. Mettere un tappetino alla fine della panchina.	4 panchine 4 tappetini
3'	Come sopra, ma con lo sguardo in avanti.	Lo sguardo in avanti. "Vedere con i piedi"	
3'	Camminare all'indietro.	Curare quando finisce la panchina.	
6'	Camminare lateralmente.	Spostarsi a destra e a sinistra.	
6'	Passo incrociato.		
3'	Scavalcare un ostacolo.	Per es. il monitor che si mette sdraiato sulla pancia a metà panchina	
3'	Come sopra, ma saltare via l'ostacolo.		
3'	2 bambini camminano uno verso l'altro e a metà si incrociano.		
4'	Fare esercizi di jonglage con delle palline mentre si cammina.		Palline da jonglage

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Stare uno di fronte all'altro sulla panchina e passarsi 10 volte il pallone	2 panchine una di fronte all'altra con ca. 3 metri di distanza. Su ogni panchina ci possono stare 2-4 bambini.	2-4 panchine 4-8 palloni
3'	Come sopra, ma i bambini lanciano la palla contemporaneamente.	Chi riesce a fare più passaggi senza errori?	
6'	Come sopra, ma stando su una gamba sola (destra e sinistra).		