



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 3

Correre, saltare, atterrare

Autore

Barbara Bechter, Esperta G+S, Capo disciplina ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica e trampolino

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥45 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 – 7 anni
Grandezza del gruppo 20 bambini
Luogo del corso Palestra
Sicurezza Nessun attrezzo fuori luogo

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Esercizi di corsa, di salto e di atterraggio.
“dallo stacco al salto teso – atterraggio”

Indicazione

La differenziazione del salto da una, rispettivamente 2 gambe per i bambini di 5-7 anni è una grande sfida. Il coordinato movimento delle braccia rappresenta il prossimo livello di apprendimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Diversi tipi di corsa Passo d'elefante, corsa vellutata, sulla punta dei piedi, passo di giraffa, passo della cicogna.	Liberi in palestra	
5'	Ginnastica per i piedi sul posto: 2 saltelli con il piede destro, 2 saltelli a piedi pari, 2 saltelli con il piede sinistro, e via di seguito. Coordinazione movimento della braccia – piedi.	Lezione frontale	
5'	Salto della corda 2 bambini tengono la corda tesa all'altezza dei polpacci e la fanno passare lungo la fila di bambini. Questi devono saltare per non inciampare nella corda.	5-6 bambini formano una colonna Distanza tra uno e l'altro: un braccio	1 corda ogni 6-8 bambini

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20-25'	<ul style="list-style-type: none">- Corsa tra le cordicelle- Salti a piedi pari tra le cordicelle- Saltare su una gamba la cordicella rossa e a piedi pari quella blu.- Saltare le ultime due cordicelle blu, quindi a piedi pari.- Sostituire le cordicelle blu con un trampolino di legno e dei tappetini.- Arrampicarsi sulle spalliere e saltare dall'altezza voluta. Atterrare e rotolarsi lateralmente.- Appoggiarsi al sulla pancia al montone e fare una rotazione.- Saltare dal cassone ed atterrare a piedi pari.- Come sopra ma bloccare le braccia davanti al corpo o da parte.	<p>Andata: saltelli</p> <p>Ritorno: atterrare</p>	2 cordicelle rosse 4 cordicelle blu 4 cassoni 2 montoni 2 parti di spalliera

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Staffette Saltelli su una gamba destra/sinistra. In punta di piedi. A corsa. A corsa con in mano sopra la testa un pallone medicinale. A piedi pari.	V V V V V	8 coni 4 palloni medicinali