



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi Ginnastica

### Autore/i

Sylvia Gerber, Hanspeter Erni, Simone Wüst-Notz, Roland Schenk, Michael Gabi, Claudia Harder  
Elaborazione: Claudia Harder

### Condizioni quadro

Età consigliata 5-10 anni  
Grandezza del gruppo Ca. 8-20, a dipendenza della grandezza della palestra, del numero dei monitori e del tema della lezione  
Luogo del corso Palestra, all'aperto (bosco, prato, campo, neve, ...)  
Sicurezza Togliere i gioielli, assicurare le postazioni  
Altro In ogni lezione devono essere sollecitati testa cuore e mani

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Forza e coraggio	In base ai loro fabbisogni i bambini devono potersi muovere in modo indipendente in diverse postazioni.	Nessuno	basso
2	Giochi senza frontiere	I bambini devono svolgere dei compiti in gruppo, in questo modo si sollecitano sia le capacità sportive, sia quelle legate collaborative alla collaborazione.	Nessuno	medio
3	Lottare e combattere giocando.	Forme di gioco e di lotta (allo stesso tempo con e contro il compagno). Vivere dei contatti fisici, anche tra maschi e femmine. I più deboli migliorano la sicurezza in sé stessi, i più forti imparano a dosare le forze.	Nessuno	basso
4	Tutti assieme al parco giochi	Vivere la ginnastica in gruppo.	Nessuno	basso
5	Introduzione al salto della corda con la corda lunga	Introduzione al salto della corda con la corda lunga (longropes). Acquisire le capacità di base per saltare con la corda e per far girare la corda.	Nessuno	medio
6	La capriola in avanti	Imparare la capriola in avanti.	Nessuno	basso
7	Vivere la natura	Vivere la natura e sentire i suoi elementi.	Nessuno	basso
8	Giocare a prendersi e a nascondersi nella neve	I bambini imparano a correre nella natura, a giocare e a ridere.	Nessuno	medio
9	Giochi da cortile.	Correre, giocare, gareggiare	Nessuno	basso
10	Appendersi in diversi modi.	Appendersi in diversi modi a diversi attrezzi.	Nessuno	medio
11	Il decathlon	Migliorare le proprie abilità con la palla. Gioia nel movimento	Nessuno	medio
12	Giochi con la palla	Giocare.	Nessuno	medio

### Regole del gioco

In ogni lezione devono essere sollecitati testa cuore e mani – **Occhi che brillano di gioia, guance rosse e grande entusiasmo!**

### Materiale necessario

A dipendenza del tema della lezione.

### Consigli e finezze

È importante che i bambini si muovano molto e abbiamo pochi momenti di pausa (formazione dei gruppi). Nella preparazione della lezione stare attenti a variare le abilità di base (correre, lanciare, arrampicarsi, stare in equilibrio, orientarsi, ballare, rappresentare, ...), senza però tralasciare la qualità. Curare i due aspetti. Scegliere un linguaggio semplice, comprensibile e adatto all'età. Scegliere delle forme organizzative chiare e semplici. Nell'età prescolastica proporre prevalentemente esercizi singoli o a gruppi. Nel primo ciclo proporre semplici compiti di gruppo. Le competizioni sono sempre attrattive. Creare gli stimoli e offrire la possibilità di muoversi. raggiunti Fissare degli obiettivi permette di raggiungerli.