



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 15

Il maxi-tramp 2

Autore

Markus Angst, Esperto G+S, formatore federazione svizzera di ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 7 – 10 anni
Grandezza del gruppo 5 - 8 bambini per trampolino
Luogo del corso Palestra con maxi-tramp.
Sicurezza Assicurare il trampolino secondo le prescrizioni di sicurezza.
Per ogni trampolino deve essere presente un monitore.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Fare delle esperienze sotto forma di gioco al trampolino. Acquisire le capacità coordinative.

Indicazione

L'aspetto della sicurezza è assolutamente primordiale. Durante le lezioni deve essere mantenuto un livello molto alto di disciplina (rischio di infortuni). Le lezioni possono essere svolte solamente da monitori di trampolino oppure da monitori di ginnastica agli attrezzi o da docenti di educazione fisica in possesso con supplemento dell'attestato «Lezione di trampolino»-». Il maxi attrezzo va preparato prima della lezione.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Riscaldamento al suolo: saltelli, balzi, capriole	In fila uno dopo l'altro, al massimo <u>in-2due</u> linee.	Sui tappetini vicino al trampolino
5'	Riscaldamento sul trampolino	Esercizi singoli: - Muoversi come un granchio in avanti/indietro/lateralmente. - Molleggiare a <u>4-zampe</u> <u>in posizione carponi</u> in avanti e indietro. - Camminare a gambe <u>larghe-divaricate</u> sulla rete (come su un fine strato di ghiaccio). - Camminare sulla luna.	Maxi-tramp
5'	Sollecitare i muscoli e la coordinazione	Esercizi a coppie: - <u>in-posizione-seduta</u> <u>Da seduti</u> molleggiare in <u>alternanza</u> <u>modo alternato</u> . - Come sopra ma passandosi la palla.	Maxi-tramp

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20-25'	Conoscere diversi salti e posizioni d'atterraggio - Molleggiare <u>in-posizione</u> <u>da seduti</u> seduta. - <u>Dalla posizione-seduta</u> <u>seduti-andare-mettersi</u> <u>in</u> piedi. - <u>In piedi sul maxi e mettersi</u> <u>Dalla posizione-in-piedi-a</u> <u>quella-seduta</u> <u>seduti</u> . - Saltellare <u>a-4-zampe</u> <u>in posizione carponi</u> : allungare le braccia e le gambe. - <u>Con un mezzo-giregiro</u> <u>Seduti</u> , <u>mezza rotazione</u> in avanti <u>passare-e mettersi in posizione carponi</u> <u>dalla</u> <u>posizione-seduta-a</u> <u>quella-a-4-zampe</u> - <u>Salto</u> <u>dalla posizione-da</u> in piedi - Saltelli - Come sopra ma con il movimento delle braccia (su e giù <u>da parte</u> <u>accanto</u> al corpo) - Salto di base prima senza e poi con il movimento delle braccia - Salto con <u>¼-mezza-giro</u> <u>rotazione</u> , o <u>giro-intero</u> <u>una</u> <u>rotazione intera</u> - Combinazione di salti con rotazione:	Sempre <u>sele-un-un solo</u> bambino sulla rete, gli altri aspettano sul lato lungo del maxi; sedersi al centro della rete. Al centro della rete; contemporaneamente <u>ed</u> in alternanza. All'inizio le braccia sono sul bacino. All'inizio le braccia sono sul bacino, poi <u>si</u> <u>aggiunge il con</u> movimento delle braccia.	Maxi-tramp

Formattato: Rientro: Sinistro: 0 cm, Sporgente 0.39 cm, Puntato + Livello: 1 + Allinea a: 0.63 cm + Rientra di: 1.27 cm

Ufficio federale dello sport UFSP

G+S-Kids

Pagina 1 di 2



	<u>¼-mezza rotazione a</u> destra; <u>1-una a</u> sinistra; <u>¼-mezza a sinistra</u> ; <u>4-una</u> destra		
5-10'	Combinare 2-3 salti Fare <u>3-5 da tre a cinque</u> volte lo stesso salto.	Al massimo 30" di tempo per bambino.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<u>2-«Svuotare la rete»</u> Mettere diversi palloni sulla rete. Il bambino sul maxi prova <u>solo muovendo la rete a</u> buttar giù tutti i palloni <u>muovendo solo la rete</u> .	<u>Chi guarda «Gli spettatori» rimette-rimettono</u> i palloni sulla rete.	Diversi palloni

4