



G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 1

Forza e coraggio

Autore

Simone Wüst-Notz, esperta G+S Ginnastica e kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5-7 anni
Grandezza del gruppo 20 bambini
Luogo del corso Palestra con dotazione di base
Sicurezza Visto che il monitore si tiene prevalentemente in secondo piano, è necessario assicurare bene le postazioni.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In base ai loro fabbisogni i bambini devono potersi muovere in modo indipendente in diverse postazioni. **Occhi che brillano di gioia, guance rosse e grande entusiasmo!**

Indicazione

Una buona organizzazione è la base per una buona riuscita di una lezione di questo tipo. Le postazioni scelte devono venir proposte diverse volte (in più lezioni). Le postazioni sono preparate all'inizio della lezione coinvolgendo tutti i partecipanti.


Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Fuoco, acqua, vento Fuoco: toccare qualche cosa di blu Acqua: salire su un oggetto Vento: nascondersi	I bambini si muovono liberamente attorno agli attrezzi appena preparati. Il monitore dice una parola, i bambini reagiscono ...	Attrezzi e materiale che verranno poi usati nella parte principale

PARTE PRINCIPALE

Le seguenti postazioni sono da svolgere nella sequenza indicata e mantenendo gli stessi gruppi. Durata: 10 minuti per postazione. Se il tempo necessario all'installazione è compreso in questi 10 minuti, il tempo di permanenza in ogni postazione si riduce.

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Postazione 1: L'equilibrio La zattera Rimanere in equilibrio, da soli o a coppie.		4 tappetini, tappetino da 16 cm, palloni medicinali
	Postazione 2: Rafforzare giocando La parete nord del Cervino Arrampicarsi su pareti ripide con l'aiuto di corde.	Affrancare con le cordicelle i tappetini alle spalliere. Fissare le corde	tappetini, corde, tappetini per assicurare
	Postazione 3: Rotolare e girare Il barile Dondolarsi e fare delle capriole in avanti, all'indietro e lateralmente.	Mettere 1, rispettivamente 2 tappetini all'interno di 3-5 cerchi così da formare un tubo	Cerchi di legno, tappetini
	Postazione 4: Il ritmo L'elastico Saltellare in tutti i modi possibili.	Affrancare l'elastico tra due paletti. Attenzione: se è troppo teso i paletti si rovesciano!	Diversi elastici, paletti
	Postazione 5: Oggetti volanti La mongolfiera Buttare in aria diversi tipi di palloni. Da soli o a coppie.	Eventualmente fissare con dei paletti il campo da gioco.	Diversi tipi di palloni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il cane per i ciechi: un bambino accompagna un suo compagno con gli occhi chiusi nel giardino degli attrezzi.	A coppie. Eventualmente bendare. Con il contatto o per avanzati anche senza.	Ev. bende per gli occhi