

Anelli: Lezione

Imparare a oscillare





Una lezione per bambini alle prime armi. I ginnasti in erba imparano le premesse coordinative e fisiche in modo ludico. Sono così in grado di vivere l'esperienza dell'oscillazione e sviluppare la sensibilità per gli anelli.



Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti
Livello di capacità: Scuola elementare
Età: 5-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Assimilare in modo ludico le premesse coordinative e fisiche.
- Esplorare le possibilità dell'oscillazione.
- Sviluppare la sensazione dell'oscillazione.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Posture con il pallone I bambini giocano con tre palloni diversi (colore, dimensione e materiale) che vengono introdotti uno dopo l'altro nel gioco. In funzione del tipo di palla con cui sono colpiti, i bambini assumono le seguenti posture: a) palo (postura I-) b) delfino che salta in alto (postura C+) c) marmotta (postura C-) I bambini possono correggersi a vicenda se per esempio la marmotta non è fiera abbastanza o se la schiena del delfino non è abbastanza curva.		3 palloni diversi
	5' Il campo minato Gli anelli sono regolati molto bassi. Attraversare la palestra a destra e a sinistra appoggiando il piede all'interno degli anelli. Varianti: Chi riesce a toccare il numero minore di anelli? Come gara a squadre. Formare due gruppi. Quale dei due gruppi riesce a portare diversi oggetti dall'altra parte più in fretta?		Tutti gli anelli, ev. oggetti da trasportare
Parte principale	15' Sospesi come Tarzan (come forma progressiva dopo l'esercizio «campo minato» dell'introduzione) Varianti: Chi riesce a toccare il numero minore di anelli? Come gara a squadre. Formare due gruppi. Quale dei due gruppi riesce a portare diversi oggetti dall'altra parte più in fretta?		Tutti gli anelli, ev. oggetti da trasportare
	45' Percorso in gruppi da due (una struttura per postazione) Postazione 1: Tappeto volante Legare due coppie di anelli e ricoprirle con un materasso, sopra il quale si può oscillare posizionandosi in diversi punti. Varianti: • Utilizzare tappeti di diversa durezza • Gli altri bambini corrono accanto al tappeto volante così imparano a riconoscere e a stimare il punto d'inversione. Può anche essere integrata come postazione supplementare.		2 coppie di anelli, 1 tappeto

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	45'	<p>Postazione 2: Acrobati circensi</p> <p>Lasciare che i bambini esplorino le possibilità da soli. Quali possibilità ci sono? Chi riesce a fare il numero più bello?</p>		2 corde
		<p>Postazione 3: Trasporto alla corda</p> <p>I bambini oscillano appesi alle corde e trasportano dei piccoli tesori (p. es. nastri per la staffetta) da un punto di partenza a un punto d'arrivo.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scegliere diversi oggetti da trasportare (corda per saltare, palloni, anelli di gomma, ecc.) • Partire dal cassone per arrivare sul tappetino • Partenza e arrivo sul cassone <p>Obiettivo: trasportare diversi oggetti dal punto di partenza al punto di arrivo.</p>		1 corda, 2 tappetini, ev. cerchi da hula hoop oppure elemento superiore del cassone come canestro per palloni o altro.
		<p>Postazione 4: Trasporto alla corda con tiro al bersaglio</p> <p>I bambini oscillano appesi alle corde e trasportano dei piccoli tesori (p. es. nastri per la staffetta) da un punto di partenza a un punto d'arrivo. I diversi punti d'arrivo sono segnati con dei cerchi da hula hoop e corrispondono a un numero diverso di punti.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scegliere diversi oggetti da trasportare (corda per saltare, palloni, anelli di gomma, ecc.) • Sostituire i cerchi da hula hoop con altri oggetti di demarcazione (nastri, tappetini, cassoni, ecc.) <p>Obiettivo: raggiungere il numero maggiore di punti depositando gli oggetti nei cerchi che danno il punteggio più alto.</p>		Tappetino, cerchi da hula hoop, 1 coppia di anelli, 2 cassoni
Ritorno alla calma		<p>Postazione 5: L'altalena di Tarzan</p> <p>Partendo da un cassone, i bambini si lasciano dondolare in posizione raccolta o posizione normale di sospensione. Una volta raggiunto il punto morto, lasciano gli anelli e atterrano sul tappetone.</p>		Cassoni, tappetini
	15'	<p>I bambini si mostrano a vicenda il più bel numero acrobatico (preparato durante la parte principale).</p> <p>Mentre guardano il lavoro dei compagni, i bambini nominano il miglior artista, il più divertente, il più coraggioso, ecc.</p>		1 corda, 2 tappetini