

G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 13

Esercizi di forza con e agli attrezzi

Autore

Bovey Cédric, esperto G+S ginnastica agli attrezzi e kids, docente educazione fisica UNI-EPL Losanna

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8 – 10 anni
 Grandezza del gruppo < 20
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza Assicurare le postazioni con i tappetini.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Rafforzamento muscolare.

Indicazione

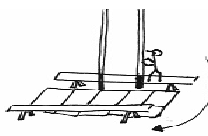
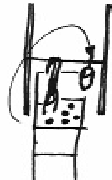
Si tratta di acquisire sottoforma di gioco le capacità condizionali. Gli esercizi sono presentati con delle metafore adatte ai bambini.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La guerra dei tappetini 2 squadre. Se una squadra riesce a mettere la palla su un tappetino avversario conquista un punto. I tappetini vanno difesi.	Mettere 6 tappetini in palestra (3 blu e 3 arancioni)	6 tappetini
5'	Esercizi artistici <ul style="list-style-type: none"> - Attraversare il tappetino in posizione di flessione. - Fare la candela con o senza il sostegno delle braccia. - Seduti con le gambe divaricate, provare ad alzarsi o con il movimento delle braccia provare ad andare sulla pancia. Sempre tenendo le gambe divaricate. (mobilità) 	1 tappetino ogni bambino oppure ogni 2.	Tappetini in base al numero di bambini
2'	Lo lotta del toro A coppie, in posizione di flessione uno in faccia all'altro. In mezzo c'è una riga. Lo scopo è spingere il compagno con il collo e la testa il più lontano possibile dalla riga.	Uno in faccia all'altro in posizione di flessione.	-
3'	Il gioco della coda Ogni bambino affranca un nastro nei pantaloncini. 1-2 cacciatori provano a catturare le code. I tappetini sono le case, se uno è sopra è salvo. Chi perde la sua coda diventa cacciatore.	Massimo 2 bambini per tappetino, quando arriva il terzo bambino chi è lì da più tempo scende dal tappetino. Durante il gioco ridurre il numero di tappetini.	Nastri, Tappetini

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	L'attraversata del fiume Le corde sono tra le 2 panchine, in mezzo ci sono i tappetini. I bambini si aggrappano alle liane e come Tarzan passano da una riva del fiume (panchina) all'altra.		2 panchine, 3-4 corde, 6 tappetini
5'	Raccogliere le noci di cocco Appendersi in posizione Napoleone (affrancati con le ginocchia) alla sbarra (altezza spalle). Sui tappetini ci sono dei palloni che devono essere presi e messi in un sacco appeso alla sbarra. Scopo: mettere nel sacco più palloni.		Sbarra, 7-8 palline da tennis, 1 sacco 3 tappetini

5'	La cascata Affrancare 2 panchine alle spalliere. I bambini si arrampicano strisciando sulla pancia sulla prima panchina. Attraversano le spalliere una volta sopra e una volta sotto i nastri. Scendere dalla seconda panchina (distante 2 spalliere dalla prima) come uno scivolo, seduti o sulla pancia.		2 panchine, pezzi di tappeto, tappetino da 16 cm
5'	Il tronco che rotola 2 coperchi del cassone con 1 m di distanza. I bambini attraversano il cassone in posizione di flessione una volta a pancia in giù e una volta a pancia in su. Attenzione: nel fosso ci sono i coccodrilli, tenere alto il bacino!		2 coperchi del cassone
5'	Il trasportatore d'acqua I bambini appesi agli anelli partono dal cassone, prendono con i piedi una bottiglia d'acqua che si trova sui tappetini e la mettono in un cesto o carrello. Riempire le bottiglie con l'acqua in base alle capacità dei bambini.		1 cassone con 3 elementi, 6 bottiglie d'acqua, 1 cesto o carrello dei palloni
5'	Il pescatore Un bambino si mette sdraiato sulla pancia su un cassone con 3 elementi. Un secondo bambino si siede sulle sue gambe per bloccarlo. Per terra ci sono dei vestiti e davanti al cassone un filo per stendere la biancheria. Il bambino sdraiato "pesca" i vestiti dall'acqua e li appende con le mollette al filo dello stenditoio.		Cassone con 2-3 elementi, vestiti o nastri, mollette per stendere, pali per il salto in alto con cordicella

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Il granchio (a 4 zampe). Ad ogni incontro: scuotere le mani, salutarsi con i piedi, battersi le mani, prendersi per il gomito, mettersi uno di fianco all'altro.	Dopo il riordino degli attrezzi, momento di chiusura tutti assieme.	