



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 4

Esercizi di sospensione

Autore

Barbara Bechter, Esperta G+S, Capo disciplina ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica e trampolino

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 – 8 anni

Grandezza del gruppo 6-10 bambini

Luogo del corso Palestra con dotazione di base.

Sicurezza Tappetini a sufficienza per coprire tutti i punti pericolosi; non sforzare i bambini ma lasciare che scoprano da soli i loro limiti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini provano diversi movimenti in posizione d'appoggio, sospesi e durante i salti.

I bambini bilanciano e si arrampicano sottoforma di competizione.

Indicazione

Mai fare quello che il bambino sa fare da solo, ne va di mezzo il suo bisogno di affermazione e di successo.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|---|---|
| 10' | "Mangiare il nemico": ogni bambino rincorre il bambino che rappresenta il suo nutrimento e prova a prenderlo. | I bambini hanno sulla schiena una carta di un animale senza però sapere di che animale si tratta. I bambini vedono solo il loro "nutrimento" sulla schiena degli'altri. (2x) | Carte di animali in 4 differenti colori; Nastro adesivo |
| 15' | Giardino:raccogliere gli ingredienti per la cena. Scavalcare il muro del giardino, raccogliere le mele, arrampicarsi per prendere i gusci di vaniglia, prendere le uova nascoste nel nido e riportarli indietro sulla pancia (a 4 zampe). Il monitor dimostra come si trasportano gli oggetti. Due bambini alla volta dietro il muro del giardino (in base al colore della carta). Quale coppia porta più ingredienti per la cena? Portare un ingredienti alla volta. | Gli attrezzi sono già posizionati nel giardino. Le panchine demarcano il muro del giardino sui quattro lati, i nastri sono appesi agli attrezzi e rappresentano le mele e i gusci di vaniglia. Le uova sono nascoste nel mezzo. | 12 nastri gialli e 12 verdi; 8 palline bianche e 8 gialle; 4 cerchi |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|---|
| 20' | Il giardino degli attrezzi Esercizi da fare: <ul style="list-style-type: none">- Ce la fai a passare come un serpente in mezzo agli attrezzi?- Dove puoi stare seduto su una stanga come un pappagallo? Vai e prova!- I flamingos stanno in equilibrio sulle loro gambe fini e sui sentieri stretti!- Dove piace maggiormente agli scimpanzé arrampicarsi e dondolarsi?- Le lucertole camminano a 4 zampe....dove? I bambini provano liberamente gli esercizi. Alcune idee dei bambini possono essere proposte. | | 4 sbarre 16 tappetini 4 cassoni 2 parallele 4 anelli 4 panchine 2 minitramp 2 tappetini da 16cm Carte degli animali |



| | | | |
|-----|---|---|---|
| 10' | <p>Percorso: cuocere e mangiare gli spaghetti</p> <p>Dal cassone prendere con i piedi un nastro giallo (spaghetti), tenerlo in mezzo ai piedi, con un bilanciamento in avanti agli anelli lanciarlo nella pentola (cassa). Bilanciamento all'indietro alla posizioni iniziale sul cassone.</p> <p>Saltare sulla panchina, stare in equilibrio, saltare sulla sbarra, attraversarla lateralmente fino a prendere i nastri rossi (salsa al pomodoro), scendere e mettere la salsa in padella.</p> <p>Andare alle pertiche, arrampicarsi per prendere i nastri verdi (basilico), tornare alla pentola, prendere tutto e andare al piatto e servire.</p> <p>Stando seduti a gambe divaricate prendere con le mani gli spaghetti dal piatto, prima un bambino e poi l'altro. (addominali)</p> | <p>Il monitore dimostra il percorso. 2-3 bambini sul cassone. Uno dopo l'altro mette uno spaghetti nella pentola e va avanti alla salsa al pomodoro.</p> <p>Quale gruppo riesce a mangiare per primo?</p> | <p>3-4 cassoni 24 nastri gialli 2-4 panchine 2-4 sbarre 24 nastri rossi 3-4 corde o pertiche 9-12 nastri verdi 4 cerchi</p> |
|-----|---|---|---|

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|-------------------------------------|
| 10' | <p>Diversi tipi di massaggi</p> <p>Preparare la torta di mele.</p> <p>Impastare la mistura: la schiena del compagno è come una mistura da impastare. Spianare l'impasto: sulla schiena vengono fatte forti pressioni. Mettere le mele: pressione su dei piccoli punti Distribuire la glassa: mettere le mani a forma di un cestino sulla schiena. Aprire lentamente le mani e far scorrere le dita sulla schiena. Forno: strofinare e "scaldare" le mani sulla schiena.</p> | <p>A due a due. Uno bambino è sdraiato sulla pancia su un tappetino, l'altro "prepara la torta" secondo le istruzioni del monitore.</p> <p>Alla fine cambio.</p> | <p>Un tappetino ogni 2 bambini.</p> |
| 5' | <p>Chiusura Osservazioni sulle sensazioni.</p> | <p>In cerchio in mezzo alla palestra.</p> | |