



G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 5

La parallela capovolta

Autore

Gilliéron Jean-Marc, Esperto G+S Ginnastica agli attrezzi, ginnastica artistica e kids, docente di educazione fisica UNI-EPF Losanna

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 – 7 anni

Grandezza del gruppo Al massimo 16 bambini

Luogo del corso Palestra

Sicurezza La preparazione della parallela (capovolgerla su un fianco) deve essere fatta da un adulto.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Sviluppare nei bambini la creatività, l'agilità e l'equilibrio; abituarsi alle prime forme di appoggio; sviluppo dell'aiuto reciproco.

Indicazione

La parallela rappresenta una casa. La storia della casa è il fil rouge della lezione. Il monitore sviluppa il tema secondo le proprie idee, seguendo però sempre gli obiettivi psicomotori. I bambini trovano loro stessi delle soluzioni che il monitore può integrare nella storia. In ogni casa "vivono" al massimo 4 bambini.

Contenuti

INTRODUZIONE

Obiettivi: avvicinare i bambini al ritmo, essere in grado di scandire il ritmo con il battito delle mani, sviluppare "l'orecchio" alla musica: accorgersi della fine del fraseggio; preparare il corpo alla parte principale.

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Con la musica	A velocità di marcia o di corsa	
0'	Ascoltare la musica e tenere il tempo con il battito delle mani.	I bambini sono sparpagliati in palestra	
	Muoversi liberamente al ritmo della musica.	I bambini sono sparpagliati in palestra	
	Come sopra ma al segnale camminare o correre sul posto al ritmo della musica.	I bambini sono sparpagliati in palestra	
	Come sopra, sul posto con l'aggiunta del battito delle mani.	I bambini sono sparpagliati in palestra	
Fino a	Spiegazione: paragonare la frase musicale con la frase grammaticale (il punto alla fine della frase).	I bambini sono sparpagliati in palestra	
	Ascoltare la musica e ad ogni "punto" alzare le mani.	I bambini sono sparpagliati in palestra	
	Marciare in alternanza un "fraseggio" sul posto ed uno in movimento.	I bambini sono sparpagliati in palestra	
	Come sopra, ma bambini e bambine in modo differente (bambine sul posto, bambini in movimento, cambio)	I bambini sono sparpagliati in palestra	
5'	I bambini inventano un proprio modo di muoversi al ritmo della musica.		
	Senza musica		
5'	Rafforzamento della schiena: seduti con le gambe incrociate tenere le braccia in alto e inspirare, espirare e far scendere le braccia: 5-10x; In seguito allungamento: seduti con le gambe incrociate fare la gobba con la schiena: 15"	4 bambini ogni parallela capovolta si siedono nella loro casa.	Parallela capovolta
	Rafforzamento in forma giocosa degli addominali: Da seduti: prendere con i piedi un nastro e metterlo all'interno, risp. all'esterno della casa: 20".	2 bambini all'interno e due all'esterno della casa: dopo 20" contare i nastri all'interno e all'esterno. Chi ne ha di più vince.	Parallela capovolta 2 nastri per bambino



	In seguito allungamento: stirarsi stando sdraiati sulla schiena.		
Fino a	Scaldare i polsi: raffigurare con i nastri delle lettere o dei numeri (anche con l'altra mano). Fare attenzione che i movimenti sono soprattutto nel polso.	I bambini sono all'esterno della casa	Parallela capovolta 1 nastro per bambino
15'	Rafforzamento della braccia (forza d'appoggio): muoversi come un granchio e 4 zampe; in seguito allungamento: allungare il muscolo Triceps (piegare un braccio dietro la testa, la mano tocca la colonna vertebrale e con l'altra mano spingere il gomito all'indietro).	I bambini sono all'esterno della casa, chi riesce a fare più giri attorno alla casa in 20"?" I bambini sono seduti con le gambe incrociate.	Parallela capovolta

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Entrare e uscire dalla casa: quanti modi ci sono?	4 bambini per parallela capovolta	Parallela capovolta
	Chi ce la fa ad attraversare la casa senza mettere i piedi per terra?	4 bambini per parallela capovolta	Parallela capovolta
	Entrare e uscire dalla casa: entrambe le mani sul legno più alto e saltare (con o senza la spinta dei piedi). Stessa cosa dalla parte del piedestallo.	4 bambini per parallela capovolta A coppie. Un bambino salta e il secondo è seduto sul legno e aiuto l'altro bambino a saltare tenendolo per il braccio.	Parallela capovolta
Fino a	Attraversare stando in equilibrio il legno basso, ritornare passando in mezzo ai 2 sostegni.	4 bambini per parallela capovolta	Parallela capovolta
	Fare il giro del "tetto": stare in equilibrio sui legni, sui sostegni e sul piedestallo.	4 bambini per parallela capovolta A coppie. Il primo sta in equilibrio e il secondo se c'è bisogno gli da la mano.	Parallela capovolta
	Costruire il tetto: in posizione di flessione spostarsi lateralmente, le mani sul legno alto e i piedi sul piedestallo (sedere in alto e schiena dritta). Al ritorno passare in mezzo ai 2 sostegni e sotto ai compagni che fanno da tetto.	4 bambini per parallela capovolta	Parallela capovolta
45'	...+ proprie idee e idee dei bambini. Il monitor rimette la parallela nella posizione normale ed i bambini la mettono via.		Parallela capovolta
10'	Percorso: cuocere e mangiare gli spaghetti 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. 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. Andare alle pertiche, arrampicarsi per prendere i nastri verdi (basilico), tornare alla pentola, prendere tutto e andare al piatto e servire. Stando seduti a gambe divaricate prendere con le mani gli spaghetti dal piatto, prima un bambino e poi l'altro. (addominali)	Il monitor dimostra il percorso. 2-3 bambini sul cassone. Uno dopo l'altro mette uno spaghetti nella pentola e va avanti alla salsa al pomodoro. Quale gruppo riesce a mangiare per primo?	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

RITORNO ALLA CALMA

Scopi: miglioramento della velocità di reazione ed esecuzione.

I bambini devono imparare a seguire i comandi, uno su tutti il divieto di tirare dopo il fischio.

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
45'	La battaglia delle palline	Formare due gruppi, ognuno in una metà palestra, ogni bambino riceve una pallina: al segnale i bambini lanciano più palline possibili nella metà campo avversaria, al fischio fermare i lanci e contare quante palline ci sono nel proprio campo. Il gruppo con meno palline ha vinto. Attenzione: non superare la linea di metà palestra. 2-3 battaglie di 3-5'	Una pallina per bambino
60'	Conclusione: i bambini si sdraiano sulla schiena con la pallina in mano, quando tutti sono in perfetto silenzio ed immobili il monitor li fa andare negli spogliatoi.	I bambini sono sparpagliati in palestra.	Una pallina per bambino.