

G+S-Kids: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 9

La ruota 1

Autore

Barbara Bechter, Esperta G+S, capo disciplina

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5 – 7 anni
 Grandezza del gruppo 6-8 bambini per gruppo e postazione
 Luogo del corso Palestra con dotazione di base
 Sicurezza Chi ha i capelli lunghi deve fare la coda.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

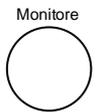
Avvicinamento ludico alle rotazioni lungo l'asse sagittale e all'orientamento durante gli slanci laterali.

Indicazione

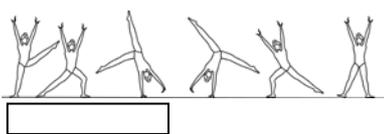
La ruota è uno delle prime acrobazie che i bambini sono in grado di fare e di cui vanno molto fieri!

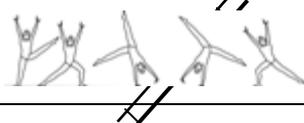
Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--|-----------|
| 8' | Giocare a prendersi: chi sta sulle mani non può essere preso. Vale ogni forma nella quale i piedi sono più alti delle mani, anche appoggiati agli attrezzi. Contrassegnare i 4 cacciatori con dei nastri. | Tutti assieme. Sostituire i cacciatori che per più di 1 minuto non prendono nessuno, in modo che non esauriscano tutte le loro forze. | 4 nastri |
| 2' | "Asino": appoggiarsi sulle mani e scalciare con le gambe come un asino impazzito. Chi riesce più a lungo senza fermarsi a scuotere in aria le gambe? | In cerchio  | |
| 2' | "La posizione ruota": gambe e braccia divaricati. In questa posizioni dondolarsi da una gamba all'altra = prendere la rincorsa. | | |
| 3' | Dimostrare una ruota o lasciar dimostrare. Chi di voi l'ha già fatta? Chi di voi ce la fa? Lasciar imparare per imitazione. | I bambini sono su una linea. Per motivi di sicurezza tutti i bambini guardano nella stessa direzione. | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|---|---|
| 5' | Preparare gli attrezzi inclusa una fila di 5-8 tappetini su un leggero piano inclinato. | Suddividere i gruppi nelle postazioni | 1 tappetino per bambino, Trampolino di legno |
| 5' | Dalla posizione laterale al tappetino alla posizione della ruota. Prendere la rincorsa e appoggiare la prima mano sul tappetino, la seconda sul pavimento e fare una piccola ruota con le gambe piegate. Arrivare nella posizione laterale con lo sguardo che guarda nella stessa direzione della posizione di partenza. Come sopra ma all'incontrario con partenza dal tappetino (la posizione di partenza è girata di 180°). | Sostenere il movimento con la voce: "piede-mano-mano-piede"  | 1 tappetino per bambino |
| 5' | Come sopra ma con l'aiuto delle righe: posizione di partenza ("posizione ruota") perpendicolare alla riga. Piccola oscillazione per prendere un po' di rincorsa e fare la ruota sulla riga. La prima mano appoggia prima e la seconda dopo la riga. Le gambe sono il più tese possibile. Stare attenti che l'ombelico "guarda" sempre nella stessa direzione. (dare un punto di riferimento dove guardare). Avanti e indietro. | "Piede- mano mano- piede" | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 5' | <p>Posizione laterale sul tappetino. Il secondo piede è leggermente alzato. Prendere un po' di rincorsa alzando la prima gamba a fare una ruota. La posizione finale deve essere uguale a quella iniziale. Eventualmente farsi aiutare dal monitore (presa al bacino).</p> <p>I bambini fanno poi una seconda ruota, ma questa volta da soli.</p> <p>Attenzione: l'ombelico guarda sempre per esempio verso la finestra.</p> | <p>Mettere il trampolino di legno sotto il tappetino per formare un piano inclinato!</p> <p>Il monitore per poter aiutare meglio deve stare dietro alla schiena del bambino.</p>  <p>Fare due ruote sulla fila di tappetini, al ritorno farne una sul pavimento.</p> | |
| 5' | <p>Fare la ruota su una panchina rovesciata. Posizione perpendicolare alla panchina, la prima mano appoggia sul bordo alto, la seconda passa sopra la testa e appoggia sul bordo basso. Il braccio deve passare vicino all'orecchio e le gambe devono oscillare il più possibile sopra il corpo.</p> | <p>2 panchine rovesciate una dopo l'altra.</p>  | |
| 3' | <p>A coppie. Posizione di partenza, uno di fronte all'altro con ca. 2 m di distanza. A è lo specchio di B e viceversa: Ruote sincronizzate!</p> | | |
| 2' | <p>Chi riesce a fare 2 ruote di fila?</p> | | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--|-----------|
| 10' | <p>Dove e come si possono fare delle ruote a parte sul pavimento?</p> <p>Scoprire, provare, verificare!</p> | <p>Per es.: sbarra; montone; dal cassone; parallele (per bambini più grandi); dalle o vicino alle spalliere; lungo il muro, in mezzo agli anelli, ecc.</p> | |
| 5' | <p>Riordinare gli attrezzi</p> | | |