



## Sport dei bambini G+S: Introduzione alla ginnastica agli attrezzi - Lezione 6

### La capriola in avanti

**Autore:** Sabrina Hofer, Esperta G+S sport per i bambini e ginnastica agli attrezzi, docente di educazione fisica ETH

#### Condizioni quadro

Durata della lezione: ≥60 minuti  
Livello: x basso     medio     impegnativo  
Età consigliata: 5 – 7 anni  
Grandezza del gruppo: 10-15 bambini  
Luogo del corso: Palestra  
Sicurezza: Disporre dei tappetini sotto gli attrezzi durante la lezione / riordinare gli attrezzi che non si utilizzano (come ad es. i carrelli di tappeti vuoti)

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento:

I bambini sperimentano in modo ludico movimenti di rotazione e di rotolamento.

I bambini possono eseguire da soli dei movimenti di rotazione in avanti lungo l'asse trasversale e in condizioni facili.

I bambini sono in grado di effettuare le capriole in avanti con aiuto.

#### Indicazione:

I più avanzati possono cercare di effettuare la capriola in avanti dalla posizione della candela, ovvero rotolare in avanti non nella posizione raggomitolata ma al momento della rotazione, aprono l'angolo tra le gambe e il busto per riuscire a eseguire una rotazione. La parte alta della schiena rimane sempre curva e le braccia sono collocate vicino alle orecchie.

A seconda del tempo a disposizione e del livello di capacità dei bambini si può tralasciare la prima parte («cuocere gli spaghetti») o la seconda («corsa sulle spalliere»), oppure si possono combinare dei singoli esercizi.

#### Contenuti:

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Caccia alle tartarughe</b> 2-3 cacciatori cercano di acchiappare in 30 secondi il maggior numero di tartarughe (bambini). Se un bambino viene toccato da un cacciatore deve saltare su un'isola (tappetino) e si mette in posizione rannicchiata fino a quando un altro bambino lo salva toccandogli i piedi. Solo così può ricominciare a giocare. 3-4 manche scegliendo ogni volta dei nuovi cacciatori.  Variante: aiutare ad alzarsi i bambini che sono in posizione raggomitolata, tenendoli per le mani e tirandoli verso di sé. Non è consentito alzarsi appoggiando le mani per terra.	Tutti, 2-3 cacciatori	Nastri per riconoscere i cacciatori, tappetini

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Capriole da canguri</b> I bambini si muovono liberamente correndo o saltando come dei canguri con una palla soffice in mano. Quando giungono davanti a un tappetino si raggomitano e rotolano 1-2 volte lungo l'asse longitudinale tenendo la palla incastrata fra il busto e le gambe.  ➤ Variante: tappetini arancioni = rotolare verso destra / tappetini blu = rotolare a sinistra	Tutti, utilizzare i $\frac{3}{4}$ della palestra	Ca. 6 tappetini (di due colori), palle soffice di piccole dimensioni
15'	<b>Cuocere gli spaghetti</b> Ogni bambino riceve una pentola (= cerchio), che colloca in un luogo sicuro. Dopo aver eseguito ogni esercizio può prendere un ingrediente (= nastro) dalla rispettiva postazione e metterlo nella pentola. Quando quest'ultima è stata riempita con il numero di ingredienti richiesti (= nastri) si può interrompere il gioco oppure ripeterlo.  ➤ <b>Ruotare una volta in avanti e una all'indietro sugli anelli</b> <i>(nastro giallo = spaghetti)</i>  ➤ <b>Rotolare una volta in avanti e una volta lateralmente su una superficie inclinata</b> <i>(nastro rosso = sugo al pomodoro)</i>  ➤ <b>Capriola in avanti da una panchina</b> Collocare le ginocchia all'estremità di una panchina, appoggiare le mani a terra, rientrare il mento e provare a guardare l'immagine del menu (piatto di spaghetti) incollata sotto la panchina. <i>(nastro verde = basilico)</i>	Da soli o in coppia   (a seconda del livello di capacità eseguire l'esercizio in una postazione con aiutante)   → in questa postazione il monitore aiuta eseguendo delle prese specifiche, assicura e fornisce dei feedback (disporre questa postazione in una posizione da cui è possibile osservare tutte le altre postazioni)	Cerchi, nastri per le postazioni (rosso, giallo, verde)   Anelli posti su tappetini  Tappetini (16cm) disposti su una pedana o delle panchine (creare una superficie inclinata)
10'	<b>Corsa sulle spalliere</b> Ogni bambino riceve un nastro che viene appeso all'ultimo piolo di una spalliera. Dopo aver eseguito correttamente gli esercizi delle tre postazioni sottostanti, il nastro viene spostato ogni volta su un piolo più alto. Non si tratta di una competizione. L'esercizio termina quando i nastri dei bambini sono attaccati al piolo più alto oppure a quello definito in precedenza dal monitore.  ➤ <b>Attraversare il fiume</b> (favorisce la forza di appoggio) Posizionare i piedi su una panchina e le mani su un'altra poste parallelamente e avanzare per tutta la lunghezza (attenzione a non inarcare la schiena!)  ➤ <b>Capriola in avanti da una superficie rialzata</b> Ripetere l'esercizio 2 volte  ➤ <b>Capriola in avanti con aiuto durante lo slancio</b> Capriola in avanti a terra con l'aiuto del monitore.	Da soli o in coppia   Possibile da eseguire anche con una panchina (appoggiando le mani al pavimento)    ((è possibile combinare entrambe le postazioni per ridurre la quantità di materiale necessario))  	Nastri di vari colori   1-2 panchine disposte parallelamente   1-2 panchine o elementi superiori di cassoni (2 elementi), tappetini (40 cm)   Tappetini (40 cm), trampolino o minitramp



#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Riordinare gli attrezzi	Tutti	
10'	<b>Disegnare degli animali</b> Tutti i bambini si dispongono in cerchio uno dietro l'altro: «Quale animale disegno?» I bambini devono nominare uno dopo l'altro dei nomi di animali (ad es. scimmia, giraffa, panda, lumaca, ecc.) che poi cercheranno di disegnare con un dito sulla schiena del compagno seduto davanti a loro.	Tutti	