



## G+S-Kids: Introduzione alla Ginnastica e danze - Lezione 3

### Dai palloncini colorati al pallone di carta

#### Autore

Mariella Markmann, ex capodisciplina G+S ginnastica e danza e esperta G+S ginnastica e danza

#### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 5 - 8 anni

Grandezza del gruppo 5 - 24

Luogo del corso Palestra o sala (grandezza adatta al numero di bambini)

Sicurezza --

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Far conoscere ai bambini la gioia di giocare coi palloncini colorati.

#### Indicazione

Palloncini: utilizzarne di colori diversi.

Palloncini di carta: formare una palla con carta da giornale e avvolgerli attorno del nastro adesivo.

Preparazione: a seconda dell'età dei bambini, preparare i palloncini e i palloni di carta prima dell'inizio della lezione e sistemarli in una cesta o riporli sul coperchio girato di una cassa.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Passeggiata nell'universo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• I bambini si muovono liberamente nella sala, senza toccare i palloncini.</li><li>• I bambini corrono seguendo un itinerario scelto da loro.</li><li>• Percorrere l'itinerario di volta in volta camminando, correndo, saltando e al galoppo.</li></ul>	Spargere i palloncini in tutta la sala o in un'area delimitata. Gli esercizi possono essere effettuati con la musica. Quando la musica si ferma, i bambini toccano ogni volta i palloncini con una parte diversa del corpo e aspettano senza muoversi che il monitore spieghi il prossimo esercizio.	1 palloncino per bambino
2'	<b>Soffiare le nuvole</b> I bambini si muovono liberamente da un angolo all'altro e quando si trovano davanti un palloncino lo spostano soffiandoci sopra.	Come sopra. A seconda della situazione, il monitore dà degli impulsi.	1 palloncino per bambino
3'	<b>Spingere le nuvole</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spostare i palloncini nella sala utilizzando una mano.</li><li>• Lo stesso con altre parti del corpo (piedi, ginocchia, testa, ecc.)</li></ul>	Dapprima spostare tutti i palloncini solo di qualche metro nella stessa direzione. A seconda delle capacità di orientamento dei bambini, far percorrere distanze più lunghe e in tutti i sensi.	1 palloncino per bambino
3'	<b>Si alza il vento</b> Mantenere i palloncini in aria colpendoli con le mani o i piedi. Nessun palloncino deve cader per terra. Dapprima preoccuparsi solo del proprio palloncino, poi cercare di colpire anche gli altri.	In tutta la sala Ci si può anche servire della musica. Quando la musica si ferma i bambini devono tenere in mano un palloncino.	1 palloncino per bambino

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Prendere consapevolezza delle diverse parti del corpo</b> Mantenere i palloncini in aria con dei movimenti leggeri. Prima un solo movimento, poi assieme: <ul style="list-style-type: none"><li>• Una mano, l'altra mano</li><li>• Un piede, l'altro piede</li><li>• Testa, spalle, gomiti, polso, schiena, torso, coscia, polpaccio.</li></ul> Lo stesso esercizio da seduti.	In tutta la sala. Il monitore dice che parte utilizzare o chiede ai bambini con che parte del corpo vogliono mantenere in aria i palloncini.	1 palloncino per bambino



8'	<b>Razzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Scagliare i palloncini verso l'alto con entrambi le mani, con la mano sinistra e quella destra.</li><li>• Lo stesso, ma spostandosi in avanti, sotto forma di staffetta.</li></ul>	I bambini sono ripartiti nella sala.  Tutti i bambini si spostano nella stessa direzione Gruppi da due fino a quattro	1 palloncino per bambino
8'	<b>Atterraggio</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lanciare i palloncini in aria e farli atterrare sulla pancia. I bambini sono in posizione a gattoni con la pancia verso l'alto.</li><li>• Muoversi in tutta la sala col pallone appoggiato sulla pancia senza farlo cadere.</li><li>• Lo stesso sotto forma di staffetta.</li></ul>	I bambini sono ripartiti nella sala.  Tutti i bambini si spostano nella stessa direzione Gruppi da due fino a quattro	1 palloncino per bambino
8'	<b>Incastrare il razzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bloccare il palloncino tra il torso e il braccio e correre in tutte le direzioni. Nello stesso tempo cercare di liberare i palloncini dei compagni. Chi riuscirà a tenere il proprio palloncino più a lungo?</li><li>• Bloccare i palloncini tra le gambe (non stringere troppo per evitare di farli scoppiare) e saltellare di qua e di là.</li><li>• Lo stesso sotto forma di staffetta.</li><li>•</li></ul>	I bambini sono ripartiti nella sala.  Tutti i bambini si spostano nella stessa direzione Gruppi da due fino a quattro	1 palloncino per bambino
8'	<b>Ping pong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passarsi il pallone con un compagno, senza farlo cadere per terra. Quale squadra riesce più a lungo?</li><li>• La stessa cosa, ma effettuando i passaggi con la testa, i piedi oppure i gomiti.</li><li>• Lo stesso spostandosi in avanti.</li><li>• Lo stesso, sotto forma di staffetta.</li></ul>	2 bambini uno di fronte all'altro.  I bambini si muovono liberamente nella sala. Tutti i bambini si spostano nella stessa direzione. Gruppi da due fino a quattro.	1 palloncino per bambino

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>Spazio ai palloni di carta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toccare il palloncino con la palla di carta, mantenerlo in aria e portarlo fino alla cesta dove vengono raccolti.</li><li>•</li></ul>	Preparare al centro della sala una cesta dove raccogliere i palloncini.	Ogni bambino ha un palloncino e un pallone di carta
2'	<b>Gioco libero</b> Giocar liberamente con la palla di carta.	I bambini sono sparpagliati nella sala.	1 palla di carta per bambino
1'	<b>Massaggi con la palla di carta</b> Far rotolare la palla di carta su tutto il corpo.	I bambini sono sparpagliati nella sala.	1 palla di carta per bambino
1'	<b>Mirare la cesta</b> Lanciare la palla di carta nella cesta.	Preparare al centro della sala una cesta dove riordinare le palle di carta.	1 palla di carta per bambino