



G+S-Kids: Introduzione ginnastica e danza - Lezione 8

Rock'n'Roll: imparare in modo ludico i calci del R'n'R

Autore

Denise Stadelmann, esperta G+S Rock'n'Roll e Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5 – 10 anni
Grandezza del gruppo	8-20
Luogo del corso	palestra
Sicurezza	Prestare particolare attenzione agli esercizi che si praticano utilizzando le panchine. I bambini meno bravi possono effettuare gli esercizi utilizzando la parte più larga della panchina o stando per terra.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini sperimentano per la prima volta in maniera ludica i calci (kick) del Rock'n'Roll.

Indicazione

Tutti gli esercizi vanno adattati al livello degli allievi!

Eventualmente può valer la pena effettuare un esercizio più a lungo e in maniera più intensa e accorciarne un altro. Attenzione durante il „combattimento“ precisare prima le regole, che vanno rispettate senza eccezione alcuna!

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<p>Caccia-penitenza, versione leggermente modificata tratta da "Top-Spiele für den Sportunterricht", p. 24 (Urs Müller/Jürg Baumgartner)</p> <p>2-4 bambini contraddistinti con un nastro cercano di prendere gli altri all'interno del campo di pallavolo. Chi viene afferrato, deve compiere una 'penitenza' all'esterno del campo prima di poter riprendere il gioco. Dopo aver catturato per la terza volta una 'preda', i cacciatori danno il nastro a chi è stato preso.</p> <p>Penitenze (tirare con un dado):</p> <ol style="list-style-type: none">1: 30x salti con la corda2: 20x calci sopra la panchina3: Attraversare le spalliere, una mano sopra la schiena4: Camminare alla cieca sulla parte stretta della panchina, 2x in avanti, 2x all'indietro5: Saltellare su una gamba su tutta la lunghezza della palestra, una volta giunti in fondo, girarsi e ritornare sull'altra gamba6: Joker: si può scegliere tra uno dei 5 esercizi	Tutti i bambini si trovano all'interno del campo di pallavolo.	Nastri Corda per saltare Panchine
8'	<p>Concorso a coppie, versione leggermente modificata tratta da "Top-Spiele für den Sportunterricht", pp. 44/45, (Urs Müller/Jürg Baumgartner)</p> <p>Scherma mirando alle gambe: entrambi i partner cercano di toccarsi a vicenda la coscia.</p> <p>Battimano: I partner stanno uno di fronte all'altro con le braccia piegate in modo tale da avere il palmo della mano parallelo al suolo e le punta della dita che sfiorano quelle del compagno. L'obiettivo è di battere le mani del compagno e di spostare le proprie il più velocemente</p>	<p>Per tutti gli esercizi valgono le regole: cambiamento di partner frequente e correttezza!</p> <p>Attenzione: Pericolo di ferimento. I gioielli e le scarpe devono essere tolte. Eventualmente usare dei materassi. Rispettare le regole. Non tollerare nessuna infrazione alle regole.</p>	Panchine



	<p>possibile evitando di farsele picchiare.</p> <p>Lotta dei fenicotteri: Le coppie stanno in equilibrio su una gamba e si tengono per mano. L'obiettivo è di far perdere l'equilibrio al compagno spingendo e tirando.</p> <p>Lotta dei fenicotteri sulla panchina: Medesimo esercizio di prima, ma sulla parte stretta della panchina.</p> <p>Stretta di mano: I due partner si mettono uno di fronte all'altro in posizione di flessione e cercano di toccare sulla schiena il compagno, evitando di essere toccati. Chi riesce a colpire per primo cinque volte?</p>	<p>Stop: Segnale chiaro per indicare quando si prova dolore. Il concorso viene subito interrotto.</p> <p>Pari opportunità: Tutti devono avere la possibilità di festeggiare un successo. Cercare di formare delle coppie equilibrate.</p>	
--	---	---	--

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Satellare in cerchio a ritmo di musica</p> <p>-su una gamba -divaricare (davanti-dietro, di lato) -piegare le ginocchia (davanti, dietro) -incrociare -combinare il tutto con diversi movimenti delle braccia -calciare -> chi riesce a saltare anche in un'altra maniera???</p>	Provare diverse forme di salto con una musica R'n'R piuttosto lenta (circa 32-38 battute).	Musica R'n'R
10'	<p>„Il gioco del fazzoletto“ a ritmo R'n'R</p> <p>I bambini giocano al "gioco del fazzoletto" con in sottofondo una musica R'n'R. I bambini in cerchio 'calciano' al ritmo di musica, mentre un bambino saltella attorno al cerchio lasciando cadere il fazzoletto (nastro) dietro al compagno prescelto.</p>	I bambini formano un cerchio.	Musica R'n'R Nastri
2'	Pausa per dissetarsi		
10'	<p>Caccia R'n'R</p> <p>2-4 bambini con un nastro sono i cacciatori e cercano di acciuffare gli altri. Chi è catturato esegue dei calci sul posto a ritmo di musica. Due 'salvatori' possono liberarlo toccandogli la mano. Riusciranno i cacciatori a far sì che tutti i bambini stiano eseguendo una 'calciata'?</p>		Musica R'n'R Nastri

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<p>In equilibrio sulla panchina</p> <p>Eseguire diversi esercizi sulla parte stretta della panchina:</p> <p>-Bilanciarsi in avanti, indietro, di lato -bilanciarsi con gli occhi chiusi -camminare in punta di piedi in avanti e indietro ("come un gigante"). -bilanciarsi in posizione raccolta sulla parte stretta ("come un topolino") -Cercare di incrociarsi a vicenda sulla parte larga della panchina (eventualmente su quella stretta).</p>		Panchine
5'	Allungamento	<p>Mantenere le posizioni di allungamento per circa 30 secondi</p> <p>-Allungare i polpacci appoggiandosi alla parete</p> <p>-Muscoli anteriori della coscia</p> <p>- Muscoli dei fianchi</p> <p>-Muscoli posteriori della coscia</p> <p>-Schiena</p>	