

G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 1

Respirare

Autrice

Ruth Siegenthaler Capo disciplina G+S Tiro Sportivo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8 – 10 anni
 Grandezza del gruppo 5 – 8 bambini
 Luogo del corso Stand di tiro 10m, posteggio, spazio tra i bersagli e bancone, almeno 100m²
 Sicurezza Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini riconoscono la differenza tra la respirazione di petto e quella di pancia. I bambini riescono loro stessi a coordinare la propria respirazione in modo ottimale con il mirare, la partenza del colpo e il restare in mira.

Indicazione

Negli esercizi principali i bambini verranno suddivisi in 2 gruppi. Nel tiro è importante fare attenzione che i bambini "respirino di pancia" e che eseguano la mira e la partenza del colpo con i polmoni vuoti (dopo un'espiazione normale).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Gonfiare 4 palloncini Ogni bambino gonfia 4 palloncini di 4 colori diversi. Importante: a questo scopo usare delle valvole. In ogni palloncino, il bambino può immettere solo 3 contenuti dei propri polmoni (3 respirazioni). Domanda: come e dove si respira per gonfiare un palloncino?		4 palloncini in 4 colori diversi, valvoline per palloncini.
7'	Gemelli siamesi 2 bambini faranno un percorso insieme, tenendo un palloncino tra le 2 teste (senza mani), il palloncino può essere anche messo tra le due schiere o tra le 2 parti superiori del braccio.	 Esercizio mobile: pratica	
3'	Palloncino sopra la linea Gioco di coppia	Due bambini sono uno in faccia all'altro, separati da una linea. Ogni bambino ha 2 palloncini che deve buttare sopra la linea. Possibilmente nessun pallone deve cadere a terra nella propria parte di territorio.	2 palloncini Disegnare una linea/divisione sul pavimento (per esempio con una corda)
2'	Imparare a respirare Inspirare tramite il naso Espirare piano e a lungo attraverso la bocca, soffiando leggermente.	I bambini sono sdraiati sulla schiena. Ogni bambino ha un palloncino sulla pancia. Con la respirazione di pancia il palloncino salirà e scenderà di nuovo.	1 palloncino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Imitare gli animali I bambini imitano gli animali, saltellano come una rana, strisciano come un gatto, volano come un uccello, galoppano come un cavallo, ecc..., mentre risuona la musica.	Non appena il maestro spegne la musica e nomina un colore, i bambini corrono verso il palloncino del rispettivo colore.	4 palloncini in 4 colori. Musica.
20'	Esercizi di tiro Elemento fondamentale respirare. I bambini devono essere introdotti nel mirare, respirare e partenza del colpo con un ritmo respiratorio "comodo". Durante la mira e la partenza del colpo, la respirazione si arresta dopo un'espiazione in modo da non indurre ulteriori movimenti nel corpo.		Fucile o pistola ad aria compressa. Bersagli bianchi, bersagli scuola: piombini, cuscini che servono da appoggio.
8'	Comprimerne il palloncino (finché scoppia???) Prendere il pallone tra le due mani, comprimerlo più volte lentamente.	Palloncino con entrambe le mani: - tenerlo davanti alla pancia e premere - davanti al petto e premere - sopra la testa e premere - dietro la schiena e premere - pallone sotto il braccio e premere - di fianco alla vita sotto l'avambraccio e premere	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Ripetere l'esercizio di respirazione di pancia con il palloncino; parlare ai bambini in modo da calmarli.	Lavorare con metafore Immagina di essere sdraiato sulla sabbia calda. Immaginati di essere pesante come un sasso.	