

## G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 3

### Partenza del colpo

#### Autrice

Ruth Siegenthaler capodisciplina 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 100m<sup>2</sup>  
 Sicurezza Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare la coordinazione, migliorare la concentrazione, eseguire perfettamente i passi per la partenza del colpo (precorsa, punto d'arresto, premere in modo cosciente fino al fine-corsa).

#### Indicazione

Negli esercizi principali e durante i giochi di destrezza i bambini verranno suddivisi in 2 gruppi. Nel tiro è importante fare attenzione alla corretta posizione del dito sul grilletto.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Far oscillare la corda con la mano destra e sinistra. Saltellare con la corda, con una gamba sola o con entrambe.	2 bambini fanno oscillare una lunga corda, 2 bambini saltellano. Chi fa errori con i saltelli deve far oscillare la corda.	Corda
7'	3 esercizi di stiramento con la palla	Seduti per terra, far rotolare la palla sulle gambe distese. I bambini fanno una fila, uno di fianco all'altro, ad una distanza di ca. 70 cm l'uno dall'altro. La palla viene passata sopra la testa con le braccia tese. L'ultimo bambino corre con la palla alla prima posizione e il gioco ricomincia.  I bambini sono in piedi in fila, uno dietro all'altro ad una distanza di ca. 70cm a gambe divaricate. La palla viene passata sopra la testa con le braccia tese. L'ultimo bambino corre con la palla alla prima posizione e il gioco ricomincia. Invece di correre si può anche passare in ginocchio ("in gatta") nel "tunnel di gambe".	Palla soffice grande (softball)

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
13'	<b>Fare il giocoliere sui bilancieri</b>  Viene alternato con gli esercizi di tiro		Stracci del pavimento Palle da giocare Bilancieri in legno

20'	<p>Sparare su bersagli bianchi o di scuola, seduti o in piedi usando lo stativo fisso.</p> <p>Viene svolto in alternanza con gli esercizi da giocoliere.</p> <p>Apprendere in modo corretto la partenza del colpo in 3 fasi (precorsa, punto d'arresto, post-corsa).</p>		<p>Fucile o pistola ad aria compressa. Bersagli bianchi, bersagli scuola: piombini, cuscini che servono da appoggio.</p>
10'	<p><b>Staffetta a squadre di 2</b> percorso a "carriola" per passare in modo fittizio da un'isola all'altra.</p>		<p>Materiale per marcare (corda, pezzetti di carta, ecc.)</p>

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Esercizio di rilassamento, rilassamento muscolare progressivo con respirazione di pancia.</p>	<p>Seduti su una sedia o sdraiati sul pavimento.</p>	